



*Tibetan Buddhist Resource Center*

**Text Scan Input Form - Title Page**

<b>Work:</b>	W1KG17427	<b>ImageGroup:</b>	I1KG17674
<b>LCCN:</b>	n/a	<b>ISBN:</b>	n/a

<b>Title:</b>	སྐུ་རྩིས་དུས་དེབ། (དུས་དེབ། ) sman rtsis dus deb/ (dus deb/)
<b>Author:</b>	n/a
<b>Descriptor:</b>	n/a
<b>Original Publication:</b>	n/a;n/a
<b>Place:</b>	dharamsala' h.p.
<b>Publisher:</b>	men-tse-khang
<b>Date:</b>	1996-2006
<b>Volume:</b>	5
<b>Total Volumes:</b>	10
<b>TBRC Pages:</b>	2
<b>Introductory Pages:</b>	n/a
<b>Text Pages:</b>	n/a
<b>Scanning Information:</b>	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 6/2014



D29199

ཨ། ལྷན་ཅིས་དུས་དེབ།



བོད་ཀྱི་ རྒྱུ་ཁུངས་།

Cat. No.

Acc. No. 29193

M-168

# ༡། རྒྱུ་ཁུངས་དུས་དེབ།

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༩༣༦ ཟ࿳་ལོ་ ༡༩༩༩ ཟ࿳་ ༦

འདོན་ཐབས། ལྟ་པ།



བོད་གཞུང་རྒྱུ་ཁུངས་ཁང་།

འཕགས་ཡུལ་རྒྱ་རྒྱུ་ཁུངས་ལ།

སྒྲིབ་ཉེན་པ།

ཐ་མཐོན་སྒྲིབ་པ་ལྟན་པ་འཛིན་ཆོས་གྲགས།

ཐ་མཐོན་སྒྲིབ་པ་ལྟན་པ་འཛིན་ཆོས་ལྟན་པ་ལྟན་པ།

ཐ་མཐོན་སྒྲིབ་པ་ལྟན་པ་འཛིན་ཆོས་ལྟན་པ་ལྟན་པ་ལྟན་པ།

ཅིས་རམས་པ་ལྟན་པ་འཛིན་ཆོས་ལྟན་པ།

ཅིས་ཐོག་པ།

སྒྲིབ་པ་ལྟན་པ་འཛིན་ཆོས་ལྟན་པ།

ཅིས་ཐོག་པ་ལྟན་པ་འཛིན་ཆོས་ལྟན་པ།

སྒྲིབ་པ་ལྟན་པ་འཛིན་ཆོས་ལྟན་པ།

སྒྲིབ་པ་ལྟན་པ་འཛིན་ཆོས་ལྟན་པ།

སྒྲིབ་པ་ལྟན་པ་འཛིན་ཆོས་ལྟན་པ།

སྒྲིབ་པ་ལྟན་པ་འཛིན་ཆོས་ལྟན་པ།

སྒྲིབ་པ་ལྟན་པ་འཛིན་ཆོས་ལྟན་པ།

སྒྲིབ་པ་ལྟན་པ་འཛིན་ཆོས་ལྟན་པ།

MEN-TSEE-KHANG

(Tibetan Medical & Astrological Institute of H.H The Dalai Lama)

Gangchen Kyishong, Dharamsala-176 215 (INDIA)

Tel:0091-1892-22618/23113/23222 Fax:0091-1892-24116

E-Mail:tmai@tcrc.linux.tibdsala.org.in

# དཀར་ཆག

- ༡) བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་རྟོགས་ཞིབ་ཅུང་ཟད་བྱས་པའི་གཏམ་ན་  
བའི་བརྒྱུད་ལེན་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

སྤྱན་རམས་པ་ངག་དབང་མཁྱེན་བཙུན།.....༡

- ༢) གཟའ་ནད་བཅས་ཐབས་ཀྱི་མྱོང་ཚོར་ཐོར་བྱ་སྒོ་རྒྱུད་བྱང་བའི་མགྲིན་སྤྱོད་  
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

སྤྱན་རམས་པ་རྒྱ་བ།.....༡༥

- ༣) རྩེའི་དབང་པོའི་སྒོར།

སྤྱན་རམས་པ་བླ་བ་བཞུན་ཀྱུ་ལ་མཚན།.....༡༦

- ༤) གཅིན་སྤྱིའི་ཐོག་ཉམས་ཞིབ་བགྱིས་པའི་ཡིག་ཆ།

སྤྱན་རམས་པ་དོ་ཨེ་རབ་བཏན་གནས་གར།.....༢༠

- ༥) ནད་གཞི་ཁག་བཞིའི་ཉམས་མྱོང་སྒོར།

སྤྱན་རམས་པ་བཞུན་འཛིན་ལྷ་སྒོན།.....༢༧

- ༦) སྤྱན་ཅིས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་གལ་ཆེའི་སྒོར།

སྤྱན་རམས་པ་བཞུན་འཛིན་ལྷ་སྒོན།.....༢༥

- ༧) རྒྱ་གནས་སྒོར།

སྤྱན་པ་དོ་ཨེ་ཆོ་བཏན།.....༣༡

- ༤)      གཅིན་སྟེའི་ནད་ལ་བོད་ལུགས་དང་ཕྱི་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་དབར་བརྟ་ཚུལ།

སྐར་པ་ཉི་མ་རྒྱལ་མཚན།..... ༡༡
- ༥)      བྲག་གེད་དང་གྲང་གཞིར་སྐར་བཅོས་བྱས་རྗེས་སེང་དྲག་ཕྱིན་པའི་ལོ་རྒྱུས།

སྐར་པ་པད་མ་གཡང་འཛོམས།..... ༡༢
- ༡༠)    མཁས་དབང་ཁྱ་སྐར་པ་མཁྱེན་རབ་ནོར་བུ་སྟིང་ནས་དྲན་པའི་ལྷ་མཆིད།

སྐར་པ་ཚོས་ལོ་མཐར་ཕྱིན།..... ༡༡
- ༡༡)    ཏ་ཡ་སྡེ་ཏིས་སམ་གཅིན་སྟེ་སྟོར་མདོ་ཅམ་སྐྱེང་བ།

སྐར་པ་བརྟན་འཛིན་ནམ་གྲུལ།..... ༡༤
- ༡༢)    གསོ་རིག་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བསམ་གཞིགས་བྱང་དུ།

སྐར་པ་བརྟན་འཛིན་ཉི་མ།..... ༡༠༩
- ༡༣)    ངན་པ་དགུ་འཛོམས་ཀྱི་དོ་སྟོད་དོགས་གཅོད་རལ་གྱི།

སྐར་ཅིས་པ་ལ་སྟོད་ཤེལ་དཀར་ལྗང་དབང་ཆེ་རིང་།..... ༡༠༢
- ༡༤)    ཡེ་ལོ་(ཕྱི་ལོ་)ལས་བརྒྱད་ཅུ་སྟོར་དང་།    སྤེ་འབྲེང་།    ལོ་དྲགས།

          དབང་ཐང་།    སྤྱེས་སྤྱེ་བཅས་པ་འཛོལ་ཐབས་ཀྱི་གཤམ་ཆོ་གསར་བྱིས་པ་

          མགྲ་བའི་ཅེད་འཛོ།

སྐར་ཅིས་པ་ལེ་པ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན།..... ༡༡༩
- ༡༥)    ཆེ་རབས་ལས་ཅིས་ཀྱི་སྟོར་ཅུང་ཟད་བཞིད་པ་བྱིས་པའི་གོ་མ་བཞུད།

སྐར་ཅིས་པ་དཀོན་མཆོག་ཆེ་རིང་།..... ༡༢༥



༡༡། ཁོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་  
རྟོགས་ཞིབ་ཅུང་ཟད་བྱས་པའི་གཏམ་ན་བའི་  
བཅུད་ལེན་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

སྤྱན་རམས་པ་ངག་དབང་མཁྱེན་བཙུན་པའི་

ཨོ་ཨུ་ཐ། སངས་རྒྱལ་སྤྱན་ཀྱི་ཐ་མ་དང་དབྱེར་མ་མཆིས་པ་  
རྗེ་བཙུན་མཁྱེན་པའི་མངའ་བདག་དག་པའི་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་རྣམས་ལ་  
ཕུག་འཆལ་ལོ།

སྤྱིགས་དུས་འགོ་བའི་མགོན་དཔུང་མཚུངས་ཟླ་མེད།།

མཁའ་མཉམ་བསྟན་འགོའི་དཔལ་དུ་གར་བའི་ལྷ།།

སྤྱན་པའི་རྒྱལ་པོ་རིག་པའི་ལོ་ཤེས་དང་།།

གཉེས་སུ་མེད་པ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོས་སྦྱིངས།།

སྦྱི་གསུམ་བདག་ཉིད་ཐ་མ་རྟོ་རྟོ་འཆང་།།

གང་ལ་གང་འདུལ་སྦྱུལ་སྦྱིའི་གར་གྱུར་པ།།

དངོས་དང་བརྒྱད་པའི་སྒྲ་མ་མཆོག་རྣམས་དང་།

ཡི་དམ་ལྟ་ཆོགས་རྣམས་ཀྱིས་ཤིས་པ་སྟོལ།

དུང་གི་ཐོར་ཅོག་མེས་དཔོན་རྣམ་གསུམ་དང་།

གྲ་མངོན་གཡུ་ཐོག་མགོན་དང་བྱང་ཟུར་གཉིས།

ལྷ་པ་རྩེ་དང་རྩེ་སྲིད་མཁུན་ལོར་སོགས།

རིག་འཛིན་བརྒྱད་པའི་བཀའ་དྲིན་བརྩོན་ལས་འདས།

རིག་གནས་སྦྱི་དང་བྱད་པར་སྒྲན་ཅིས་ཀྱི།

ལུང་དང་མན་ངག་སྦྱིན་མཁས་པ་རྩེ་ཏ།

བརྟན་པའི་རྒྱད་པ་སེལ་བར་བསམ་བཞིན་དུ།

ཤོན་པའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་གཙུག་ཏུ་མཆོད།

སྟོན་སྦྱངས་སྦྱོར་སྟོབས་དྲི་མས་མ་གོས་པ།

འདི་ནང་སྦྱང་སྟོབས་ཕྱ་བའི་སྒྲ་མིག་ཅན།

གསོ་རིག་ལོ་རྒྱུས་འབྲི་སྟོབས་མི་ཆེ་ཡང་།

རྟག་བསམ་མི་དམན་ཞེན་བརྟུལ་བཟང་པོས་ཐལ།

ཞེས་གསོལ་འདེབས་ཕྱག་མཆོད་ཀྱི་རིམ་པ་སྟོན་དུ་སོང་

ནས་སྐབས་བབས་སྒྲིང་བར་བྱ་བ་ནི། བོད་གངས་ཅན་ལྗོངས་ཀྱི་གསོ་

བ་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བའི་གཏམ་རུང་ཟད་སྒྲིང་བ་ལ། དེ་ཡང་བོད་ཀྱི་

གསེབ་རིག་པ་ནི་ཕྱི་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་བདུན་པའི་ཐོན་ནས་དར་ཁིང་། ལོ་  
 འོ་ཉིས་སྟོང་ལྷག་ཙམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་ལ་མི་རབས་མང་པོའི་ནང་རང་རེའི་  
 མེས་པོ་ཚོས་དཔུང་བདར་འཕེལ་རྒྱས་བཏང་བའི་གྲུབ་འབྲས་ཡང་དག་ཡིན་  
 པ་བརྗོད་ག་ལ་དགོས། འོན་ཀྱང་བོད་ཀྱི་གསེབ་རིག་དབུ་ཚུགས་སྤངས་  
 སྐོར་ལ་སྤར་དང་དྲང་སྐབས་མཁས་པ་མང་པོའི་དགོངས་ཚུལ་འདྲ་མིན་  
 ལ་རང་གི་བསམ་ཚུལ་མདོར་ཙམ་ཁྱས་ན། སྤྱིར་མ་ཁྱུ་བའི་ནད་ལ་ཚངས་  
 པས་ཚུ་སྐོལ་གྱི་སྦྱོར་བ་བསྐབ་པས་སྦྱིས་བུའི་ནད་ནི་ཞེས་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་  
 འདྲ་བ། རང་རེའི་བོད་དུ་འང་མེའི་འགྲོ་བ་ཆགས་པ་ནས་བཟུང་ཟས་  
 གྱི་ཕན་གཞིད་ཤེས་ཙམ་དང་། མ་གསར་ལ་མར་ཁྲས་ཅ་ཁ་སྡོམ་པ།  
 སྤང་མས་སྤངས་པོ་འཛོམས་པ་སོགས་ལོ་རྒྱུས་གང་གི་ཆ་ནས་བལྟས་རུང་  
 གསེབ་རིག་དར་ཕྱིས་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན་པ་ཡར་ཐེ་ལོ་རྒྱུན་གླིང་པས་  
 གཏེར་ནས་སྤུན་དངས་པའི་བཀའ་ཐང་སྡེ་ལུང་ནང་ཆོན་སྒོན་པོ་བཀའ་ཐང་  
 ནང་། བོད་རྗེའི་ཐོག་མ་གཉེའ་ཁྱི་བཙན་པོ་ཡར་ལུང་བཙན་ཐང་སྐོབ་བཞིན་  
 བྱོན་དུས་དོགས་པ་དུག་སྟེ། རྒྱ་ཡོད། སྤང་ཡོད། དབྱ་ཡོད།  
 གཡག་ཡོད། དུག་ཡོད། བུད་སྟེམས་ཡོད། ཅས་གསུངས་པར་  
 ཅིབ་ལྟ་སྐར་མ་ཡོས་སྡེས་བོད་འདིར་རྒྱ་ལ་ལན་ཡོད། སྤང་ལ་བུམས་  
 ཡོད། དབྱ་ལ་གཉེན་ཡོད། གཡག་ལ་མཚོན་ཡོད། དུག་ལ་སྦྱན་

ཡོད། བྱད་སྐྱེམས་ལ་འགྲོལ་ཐབས་ཡོད། ཅེས་ཞུས་པའི་ནང་ནས་  
དུག་ལ་སྒྲན་ཡོད་ཅེས་པ་དེས་སྐབས་དེར་སྒྲན་དཔུང་གི་སྒོལ་དར་རྒྱས་བྱུང་  
སྟེ་དུག་སེལ་སྒྲན་གྱི་བྱ་ཐབས་ཡོད་པ་ཁིན་ཏུ་གསལ་བ་དང་། དེ་བཞིན་  
མཁས་པའི་དབང་པོ་ཟུར་མཁར་སློབ་སྒྲིལ་རྒྱལ་པོས་མངོན་པའི་ཤེས་བྱ་སྤྱིའི་  
ཁོག་འབྲུགས་ནང་། ལྷ་ཐོ་ཐོ་རི་གཉན་བཙན་གྱི་རིང་ལ་གསོ་དཔུང་  
གྱི་དབུ་བརྟེན་ཟེར་བ་དེ་འང་མ་ངེས་ཏེ། བོན་པོ་ལ་བརྟེན་པའི་གསོ་  
དཔུང་ཇི་སྟེད་ཅིག་ཡོད་ལ། བོན་པོ་ནི་བཙམ་ལྷན་འདས་ཤུག་ཐུབ་པ་  
འཛིག་རྟེན་དུ་བྱོན་པ་དང་དུས་མཚུངས་སུ་གཤེན་རབ་མེ་པོ་ཆེ་ཞེས་བྱ་བ་  
སྤྱི་མེད་དུ་བྱོན་པར་བཤད་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པས་བོད་དུ་  
བོན་ལྷགས་གསོ་རིག་སྒྲན་བཙན་གྱི་ལག་རྩལ་གནའ་སྤྲོ་མོ་ནས་ཡོད་པ་  
བརྟེན་པ་དང་། དེ་རྗེས་བོད་རྩི་ཐོ་རི་གཉན་བཙན་གྱི་སྐབས་རྒྱ་གར་  
ནས་སྒྲན་པ་བི་ཇི་དགའ་བྱེད་དང་། བི་ལྷ་དགའ་མངོས་གཉིས་བོད་དུ་  
ཐེབས། གསོ་དཔུང་གི་བརྟེན་པ་སྟེལ། རྒྱལ་པོས་ལྷ་ལུ་མ་ཡིད་གྱི་  
རོལ་ཆ་ཐུལ་བ་ཁབ་ཏུ་བཞེས། དེ་ལ་གདུང་འཛིན་དུང་གི་ཐོར་ཅོག་  
ཅན་འབྲུངས་རྒྱུད་འཛིན་སྟེལ་ཞིང་བོད་གྱི་ཆོས་རྒྱལ་རེ་དང་ཐབས་ཤེས་  
ཟུང་འབྲེལ་དུ་སྒྲ་སྒྲན་རེ་བྱུང་བར་གྲགས། ཆོས་རྒྱལ་འདིའི་སྐབས་ནས་  
བོད་དུ་ཕྱི་ཕྱོགས་གྱི་གསོ་རིག་དར་འགོ་རྒྱགས་པ་འཕམ་དབུ་བརྟེན་པས་ན་

མཚན་དེ་ལྟར་ཐ་སྙད་ཐོགས་པ་ལས་སྤར་མེད་གསར་དུ་དབུ་ཚུགས་པའི་  
དོན་མ་ཡིན་པར་བསམ།

དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་ཆོས་རྒྱལ་སྤྱིར་བཙན་སྐྱམ་པའི་སྤྱི་དུས་  
སུ་བོད་ཁམས་གཅིག་འགྱུར་དང་། ཆབ་སྲིད་དཔལ་འབྱོར་ལེགས་བཅོས་  
ཐོག་རྒྱ་གར་དང་། རྒྱ་ནག་ རྟག་གཟིག་བཙས་ནས་ཕྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་  
སྒྲན་པ་མཁས་པ་ཁག་སྤྱན་དྲངས། རང་རང་ལུགས་ཀྱི་སྒྲན་དཔྱད་  
བཙམས་བསྐྱར་མཛད་ཅིང་། དེ་དག་གི་སྤྱིར་པོ་བསྐྱུས་ནས་བསྒྲིགས་  
པར་མི་འཇིགས་པའི་མཚོན་ཆ་ཞེས་བཞིན། དེ་དུས་གསེང་འཇགས་གི་གཞུང་  
དེ་མ་ཤེས་ན་སྒྲན་པ་མཁས་པའི་གས་སུ་མི་བཅི་བར་གྲགས་པས་གསེང་འཇགས་  
གི་གཞུང་དེ་ཉིད་སྐབས་དེ་དུས་སྒྲན་པའི་གཞུང་ཚད་ལྟ་བུ་ཆགས་པ་མ་ཟད་  
དར་བྱུང་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་ཉོགས་ཐུབ། རྒྱལ་པོ་སྤྱིར་བཙན་སྐྱམ་པོས་ཀྱང་  
གསེང་འཇགས་གི་གཞུང་དེར་སྤྱངས་པ་ཕུ་ཐག་ཆོད་པའི་སྒྲན་པ་རྣམས་ལ་འཆོ་  
བྱེད་སྒྲན་པ་ཞེས་པའི་མཚན་གསོལ་གཟེངས་བཞིན་མཛད། རྒྱ་དཀར་  
ནག་གཉིས་ཀྱི་སྒྲན་པ་ཕྱིར་རང་ཡུལ་དུ་ཕེབས། རྟག་གཟིག་སྒྲན་པ་  
ག་ལེ་ནོས་རྒྱལ་པོའི་སྒྲན་པ་མཛད་ཅིང་བོད་དུ་གཏན་འཇགས་བཞུགས།  
ཡུམ་ཁབ་དུ་བཞུགས་ནས་རིགས་སྤྱས་གསུམ་གྱིས་བརྒྱད་འཛིན་སྟེལ་བས་  
བེ་ཇིའི་རྒྱུད་པ་རྣམས་འདི་ནས་དར་བ་མ་ཟད། དམངས་ཁྲོད་སྒྲན་པའི་

ཏུ་འཛིན་ཡང་རྒྱལ་པོའི་བཀའ་བཞིན་སྤེལ་བར་གྲགས་པས་བོད་ཀྱི་གསོ་  
རིག་འཕེལ་རྒྱས་འགོ་བའི་མང་གཞི་བཏན་པོ་ཆགས།

དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་ནང་ཆོས་རྒྱལ་གྱི་སྤོང་ལྗེ་བཙན་གྱི་དུས་  
སུ་སྤར་ཡབ་མེས་རྣམས་ནས་གསོ་རིག་བཀའ་སློལ་ལེགས་བཏོད་ཁག་དར་  
རྒྱས་ཡུན་གནས་དང་གོང་འཕེལ་ཆེད་སྤར་ཡང་རྒྱ་གར་དང་། རྒྱ་ནག་  
ཁ་ཆེ། རྟག་གཟིག་ བྱ་གྲ། འོ་པོ། བལ་པོ་བཙས་རྒྱལ་ཁབ་  
བདུན་ནས་སྤྱོད་གས་ཀྱི་སྤྲོད་པ་མཁས་པ་ཁག་སྤྲོད་དངས། སྤྲོད་དཔུང་  
མཐའ་ཡས་པ་བརྩམས་བསྐྱར་དང་། བསམ་ཡས་མི་འགྱུར་གཙུག་ལག་  
ཁང་དུ་བོད་ཀྱི་སྤྲོད་པ་གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་དང་སྤྲོད་ཀྱི་བགོ་སྐྱེང་  
མངོད་པས་སྤྱོད་གས་རིགས་ཀྱི་སྤྲོད་པ་རྣམས་གཡུ་ཐོག་གི་གསུང་ལན་ལ་ཏ་  
ལས་ཆེ་བཞོད་ཕུལ་ཁིང་གོང་དུ་བཀྱར། དེ་དུས་སྐབས་ནས་བོད་སྤྲོད་  
ལ་བགོ་སྐྱེང་བྱ་རྒྱུའི་འགོ་ཚུགས། རྒྱལ་པོ་ཐུགས་མཉེས་སྒྲ་བཙུགས་  
བརྩུག་སུམ་གྱི་བཀའ་བྲིམས་བསྒྲགས་ཤིང་བསྐབ་བྱ་གནང་། བེ་རོ་ཙ་  
ན་དང་གཙང་ལེགས་གྲུབ་གཉིས་རྒྱ་གར་ལ་སློབ་གཉེར་དུ་བཏང་། དེ་  
ནི་བོད་ཕུག་རྒྱ་གར་ལ་སློབ་གཉེར་ཆེད་འགོ་བཙུགས་པ་ཡིན། དེ་རྗེས་  
གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་རྒྱ་གར་ལ་ཐེངས་གསུམ་ཕེབས། བོད་ཡུལ་  
ཞོད་སྤྲད་བར་གསུམ་དང་། ལྷ་འདྲེ་མི་གསུམ་བཙས་ལ་འགོ་དོན་བསམ་

གྱིས་མི་བྱལ་པ་བསྐྱངས་ཤིང་། དཔོན་སློབ་སྟོང་ཙམ་གྱི་ཀོང་པོ་སྟན་  
ལུང་བྱ་བར་སྟན་གྱི་དགོན་པ་ལྟ་ན་སྟུག་བྱ་བ་བཏབ་སྟེ་སྟན་པའི་རིགས་སུ་  
ཁྱར་པ་ཐམས་ཅད་རྒྱུད་བཞི་ཆ་ལག་ཁ་སྟོང་དང་བཅས་པ་འཆད་ཉན་གྱི་  
སྟོ་འདོགས་ཆོད་པ་མཛད་པ་དང་། སྟན་པའི་གོ་གནས་དང་གཞུང་ཆོད་  
ཀྱང་སྐབས་དེ་དུས་བཟོ་གནང་མཛད། སྟན་པ་བྱ་བལ་བ་སྟོང་ལ་ཉེ་བ་  
བྱུང་བ་ནམས་ལ་གསེད་བྱུད་འཆད་ཉན་གྱི་བཟན་པ་སྟེ་ལ། ཡུམ་ཁབ་  
ཏུ་བཞེས་ཏེ་རིགས་སྐས་གསུམ་བསྐྱུན་ནས་རྒྱུད་འཛིན་སྟན་བཟན་གསལ་  
བར་མཛད་པའི་བཀའ་དྲིན་ནི་བསམ་བཞིན་ལས་འདས།

བཙན་པོ་སྟང་དར་མ་བཀོངས་རྗེས་བོད་སིལ་བུའི་དུས་རབས་འགོ་  
ཚུགས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་དེ་སྡེའི་ལོ་རྒྱུས་སུ་ཡོད་པའི་སྟན་དབྱེད་ཀྱི་ལག་  
ལེན་ནམས་རིམ་བཞིན་ཉམས་ཆག་འགོ་འགོ་ཚུགས། བྱིས་སུ་བཙན་  
པོའི་གདུང་མངའ་རིས་ལྟ་བུ་མ་ཡེ་ཤེས་འོད་ཀྱི་བཀའ་བཞིན་ལོ་རྒྱུད་རིན་ཆེན་  
བཟང་པོ་རྒྱ་གར་དུ་ཕྱེ་བས། རྩོ་བོ་ན་རོ་ཏ་པ་སོགས་པ་རྗེ་ཏ་དུ་མ་བཞེན།  
ཁ་ཆེ་པ་རྗེ་ཏ་ལས་ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་སྟོང་པོ་དང་། དེའི་འབྲེལ་པ་  
དང་བཅས་པ་བོད་དུ་བསྐྱར་ནས་འཆད་ཉན་སྟེ་ལ་བས་ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་  
སྟོབ་རྒྱུད་འཕེལ་བའི་འགོ་ཚུགས། བར་སྐབས་བོད་སིལ་བུའི་དུས་རྒྱུད་  
བཞི་གཏེར་ལ་བཞུགས་ནས་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ཁོ་ནར་འཕྲིན་ལས་བསྐྱངས།

ཕྱིས་སུ་གཏེར་ལྟོན་གྲ་པ་མངོན་ཤེས་ཀྱིས་རྒྱད་བཞི་གཏེར་ནས་བཞེས།  
 འགྲོ་དོན་ཆེག་རྒྱད་བསྐྱངས་པས་རྒྱད་བཞིའི་འཕྲིན་ལས་འཕྲེལ་འགོ་ཚུགས།  
 དུས་རབས་བརྒྱ་གཉིས་པའི་ནང་རྗེ་གཡུ་ཐོག་གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་  
 མ་ཕེབས་བར་རྒྱད་བཞི་གཏེར་ལ་བཞུགས་པ་དང་། ཆེག་བརྒྱད་ཐུགས་  
 ལ་གཤམ་པ། བོད་སྐད་བྱར་སྤང་ནས་ཆབ་སྲིད་གཅིག་གྱུར་མེད་པའི་དབང་  
 གིས་བྱབ་གདལ་འགྲོ་མ་ཐུབ་པ་དང་། རྗེ་འདི་ཉིད་དགྲུང་ལོ་བརྒྱད་ནས་  
 སྒྲིལ་དཔུང་བསྐྱངས་པ་དང་། དགྲུང་ལོ་བརྒྱ་གཉིས་ཙམ་ལ་རྒྱད་བཞི་  
 དང་མངལ་ཡང་ཆེག་བརྒྱད་བཀའ་རྒྱ་མར་ཟབ་བཞེས་ཐུགས་དཀར་དཀྱིལ།  
 རེ་ཞིག་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ཐུགས་ཉམས་སུ་བཞེས་ནས་འགྲོ་དོན་བསྐྱངས།  
 རྩ་ཕྱིར་རྒྱ་གར་དང་། གསེར་སྤྱིང་། ཨོ་རྒྱལ། བལ་ཡུལ་ཚུན་དུ་  
 ཞབས་ཀྱིས་བཅག སྒྲིལ་གཞུང་མང་པོ་མངོན། ཕྱིས་སྐྱེ་ཆེའི་སྤྱད་དུ་  
 དཔལ་ལྷན་རྒྱད་བཞི་འདི་ཉིད་གསོ་དཔུང་ཀུན་གྱི་ཡང་ཅེར་གཟིགས་ནས་  
 ཕྱི་རབས་དོན་དུ་བཀའ་རྒྱ་བཀྲོལ་ཏེ་ལུས་ཅན་ཀུན་གྱི་སྤྱི་ནོར་དུ་སྤེལ།  
 འགྱུར་གསར་དུ་བཅོས་ཤིང་གངས་ཅན་ཡུལ་དུས་དང་མཚུངས་པའི་གསར་  
 བསྐྱེད་ཞུས་དག་མངོན་པ་དང་། བུ་སློབ་དོན་དུ་གསེར་མཆན་དང་ཐོང་  
 མཆན་གཉིས་བཏབ། རྒྱད་ཀྱི་ཆ་ལག་དང་བཅས་པ་མངོན་ནས་དགྲུང་  
 ལོ་བརྒྱན་ཅུ་ཅུ་གྲག་བར་འགྲོ་དོན་ལེགས་པར་བསྐྱངས་ཤིང་སློབ་རྒྱུད་ནམ་



མཁའ་སྐྱོད་ཆོག་པ་བཞིན་སྤྱོད་པས་སྤྱོད་བཞིན་གསལ་བའི་ཤིང་དྲ་ཆེན་པོར་  
གུར་པ་འདི་བྱང་བ་ཡིན།

དུས་རབས་བཙུང་པའི་ནང་བོད་ཀྱི་གསེང་པ་རིག་པ་རྒྱུད་བཞིར་ས་རོང་  
དང་ས་མཐོ་གཉིས་ཀྱི་བྱང་པར་ལས། བྱང་ལུགས་དང་ཟུར་ལུགས་གཉིས་  
སུ་གྲེས་པའི་འགོ་བརྩམས། བྱང་ལུགས་ནི་བྱང་པ་ནམ་ཁྱུལ་གྲགས་བཟང་  
གིས་གཙོ་བྱས་པའི་བྱང་ལུགས་གསེང་པ་སྤྱོད་བཞིན་ལུལ་བྱང་  
ཕྱོགས་སྟོད་ཁྲལ་གྱི་ས་བབས་མཐོ་བའི་གནམ་གཤིས་དང་མིའི་སྤྱི་ཆོག་ས་  
འཆོ་བའི་གོམས་གཤིས་སོགས་ཀྱི་བྱང་ཆོས་དངོས་དང་བརྩམས་ནས་སྤྱོད་  
བཙུངས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་མྱོང་བ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཡོད་པ་ནམས་ཕྱོགས་  
བརྒྱུ་མས་གནང་སྟེ་གཞུང་གྲ་དགོས་འདོད་འབྱུང་བ་དང་ཉམས་ཡིག་བརྒྱ་  
རྩ་ལ་སོགས་པའི་བརྩམས་བཙུངས་མཛད་ཅིང་། སྤྱོད་བཙུང་བསྐྱེད་སྤྱོད་པས་  
བྱང་ལུགས་ཞེས་པའི་སྤྱོད་བཙུང་དར་འཕེལ་བྱུང་བ་དང་། ཟུར་ལུགས་  
ནི་ཟུར་མཁའ་མཉམ་ཉིད་དོ་རྩིས་བོད་ལུལ་སྤྱོད་ཕྱོགས་དྲགས་ཀྱི་གཙོ་བོར་  
གུར་པ་ས་ཁང་དམའ་བའི་ཆ་རྒྱུན་ལ་གཞིགས་ཏེ་རོང་མཆོམས་ཀྱི་ནད་  
གཞིར་ཞིབ་འཇུག་གིས་རྒྱུད་འབྲེལ་པོད་ཤེལ་བྲུ་མོ་དང་། བྱེ་བ་རིང་  
བསྐྱེལ་སོགས་མཛད་ཅིང་སྤྱོད་བཙུང་སྤྱོད་པ་དང་བོད་སྤྱོད་གཞིར་བར་མྱོང་  
གོམས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས་བོད་ལུལ་སྤྱོད་རོང་རྒྱུད་དུ་ཟུར་ལུགས་ཀྱི་སྤྱོད་བཙུང་

དར་སྤེལ་རྒྱ་ཆེར་མངོན་པར་གྲགས། དེ་ལྟར་ལུགས་ཆེན་གཉིས་སུ་  
 གྲེས་པར་བརྟེན་གསེར་རིག་རྒྱུད་བཞིར་འཕེལ་རྒྱས་ཡང་དག་འགྲོ་རྒྱུ་ལྟེན་བསྐྱེལ་  
 མ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐེབས་པ་བརྗོད་ག་ལ་དགོས། དེ་རྗེས་སྟོན་ལུགས་དང་  
 གོང་ལུགས། ཁམས་ལུགས། འབྲེ་ལུགས་ཞེས་པ་སོགས་མཚན་ཁ་  
 བས་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་སྟོན་ལུགས་དང་གོང་ལུགས་ནི་བྱང་པའི་ཁོངས་སུ་  
 གཏོགས་པ་དང་། འབྲེ་ལུགས་དང་ཁམས་ལུགས་གཉིས་ནི་ཟུར་ལུགས་  
 ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་ཡིན།

དུས་རབས་བརྒྱ་བདུན་པའི་ནང་ལྷ་རྒྱལ་མཆོག་ལྷ་པ་ཆེན་པོ་  
 དང་། རྩེ་སྤྱི་དཔངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ་གཉིས་ནས་བོད་རྫོངས་ཡོངས་ལ་  
 ཆོས་སྤྱི་ཀྱི་མངའ་དབང་བསྐྱར་བ་ནས་བཟུང་ནང་ཆོས་སོགས་རིག་གནས་  
 སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་གསེར་རིག་སྤྲན་གཞུང་ལ་ལྷ་རྒྱལ་དབང་ལྷ་པ་ཆེན་  
 པོ་དང་། རྩེ་སྤྱི་རང་ཉིད་ནས་ཐུགས་ཉམས་སུ་བཞུགས་ཤིང་བྱང་ལུགས་  
 དང་ཟུར་ལུགས་གསེར་རིག་འཛིན་པ་རྣམས་ཀྱི་གསེར་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་དགོངས་  
 འདུན་འགྲེལ་ཚུལ་མི་མཐུན་པ་དང་། སྤྲན་གྱི་དཔེ་རིས་འགོད་ལུགས་དང་  
 མཚོན་ཚུལ་མི་མཐུན་པ། འདོད་ཚུལ་དང་བཤད་ཚུལ་མི་མཐུན་པ་ཡོད་  
 པ་རྣམས་ལ་བརྟག་དཔྱད་ཟབ་ནན་གྱིས་བྱ་བ་རབ་དང་རིམ་པ་གནང་རྗེས་  
 སྤྲན་གཞུང་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་བྲུ་རྩེན་པོ་མངོན་ཅིང་པར་གཞི་གསར་

དུ་བརྟོག་པ་མ་ཟད་བོད་ཡུལ་གྱི་རི་མོ་མཁའ་ཅན་རྣམས་བསྟུས་པ་དང་ས་  
 ཆ་སོ་སོ་ནས་ཕུལ་བའི་སྡོལ་ཐུགས་རྣམས་དཔེ་བྱས། གསེབ་རིག་རྒྱུད་  
 བཞིའི་འགྲེལ་པ་པོ་སྟོན་གཞིར་བཟུང་ནས་གསེབ་རིག་སྟོན་ཐང་བདུན་ཅུ་དོན་  
 དགུ་གསར་བཞེངས་གནང་ཞིང་། སྟོན་གྱི་སྟོབ་བྲ་ཁ་གས་གཞུང་ཐོག་  
 རས་རྒྱ་ཁོན་སྐྱར་ནས་གསར་བཙུགས་གནང་ཡང་སྐབས་དེར་བྱགས་བཞེང་  
 རྩར་མ་སྐྱབ་པར་བཞེན་སྐར་ཡང་གསང་བདག་བླ་རི་ལྷགས་པོ་རིར་སྟོན་  
 གྱི་དགོན་པ་བཏབ་ནས་སྟོབ་རྒྱུད་བསྐྱངས་པ་རྣམས་ལ་སྡོལ་སྤྱོད་སྐྱོང་མས་  
 སྟོབ་བྲིད་དང་སྡོལ་སྤྱོད་སྡོལ་སྤྱོད་སོགས་གནང་བའི་བཀའ་དྲིན་ལ་བཞེན་ནས་  
 བོད་ཡུལ་དབུས་ཙམ་དུ་མ་ཟད། མདོ་ཁམས་སྟོ་བྱང་དང་སོག་ཡུལ་  
 སོགས་ལ་ཡང་སྟོན་བསྟན་བྱུང་བའི་མཛད་པ་འདི་བྱང་བ་ཡིན།

དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་འགོར་ཡུལ་མཆོག་སྐྱེས་ཐང་བཙུགས་མ་  
 པ་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་སྐྱེད་ཀྱིས། ཡབ་མེས་གོང་མ་རྣམས་ཀྱི་མཛད་རྗེས་ལ་  
 ཐུགས་འཕྲོག་ནས་སྐར་ཡང་བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་དང་རིག་གནས་ཁག་ལ་ཐུགས་  
 འདུན་ཤར་བ་ལྟར་རྒྱབས་ཆེན་མདུན་མཆོངས་ཆེན་པོ་ཞིག་གནང་བ་མ་ཟད་  
 རྟག་པར་བོད་ཀྱི་གསེབ་རིག་པ་འདི་དག་ལུས་ཅན་སྟེ་འགྲོ་མཐོ་དམན་དག་  
 ཞན་ཀྱན་ལ་ཕན་རྒྱལ་ཞིག་ཏུ་ཆེ་བར་བཞེན་སྐྱོང་མས་སྟོན་གཞུང་རྣམས་  
 ལ་ཞིབ་འཇུག་དག་ཐེར་དང་འབྲེལ་པར་སྟོན་གསར་བརྟོད་དང་། བྱང་

བྱར་གཉིས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཕུག་རྒྱན་ནམས་སྤར་ཡང་ལྷགས་པོ་  
 རིའི་སྐྱོན་སྒྲོབ་ནམས་ལ་སྒྲོབ་བྲིད་གནང་མི་སྒྲོབ་དཔོན་དམིགས་བསལ་ཅན་  
 གསར་བསྐྱོད་གནང་བ་མ་ཟད་ལྷ་སའི་ཉེ་འགྲམ་བསྐྱོན་རྒྱས་སྤྱིང་ཞེས་པའི་  
 ས་ཆར་སྐྱོན་སྒྲོབ་གསར་འཛུགས་དང་། དེར་ཅིས་ཀྱང་བདག་ཉར་གནང་  
 བས་སྐྱོན་ཅིས་ཁང་ཞེས་པའི་མཆོན་གསོལ་སྒྲོབ་དཔོན་མཁུན་རབ་ནོར་བུ་  
 བསྐྱོད་བཞག་གནང་། སྒྲོབ་མ་བརྒྱ་ཕྱག་མང་པོ་དར་བྱུང་བྱུང་རྗེས་རྒྱ་མི་  
 དམར་པོས་དུས་འགྲུར་བྱུང་ནས་པོད་ཀྱི་རིག་གནས་མི་རིགས་དང་བཅས་  
 པ་ཅ་བརྒྱལ་བཏང་བར་བཞུན་ལོང་ས་སྐྱབས་མགོན་སྐྱེ་ཤང་བཅུ་བཞི་པ་  
 ཆེན་པོ་མཆོག་གྲང་རྒྱ་གར་ས་ཐོག་ཆེབས་ཞལ་བསྐྱར་དགོས་བྱུང་།  
 དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མཇུག་ཅུམ་ལ་ལོང་ས་སྐྱེ་ཤང་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོ་  
 མཆོག་གིས་མཆོས་རྒྱ་གར་ས་ཐོག་དུ་ཐེབས་མཆོམས། སྐྱོན་ཕྱ་ཡང་  
 ཐུགས་སྒྲོབས་ལྷག་པར་ཆེ་བས་པོད་བཅོན་བྱོལ་གཞུང་དང་། ལྷན་ཁང་  
 ཁག་རིས་མེད་ཆོས་སྡེ་ཁག་གཞིས་ལས་ཁག་གཏན་སྒྲོབ། བུ་  
 བྲིམ། རྒྱུས་གར། སྐྱོན་ཅིས་ཁང་དང་བཅས་པ་གསར་འཛུགས་གནང་  
 བ་དང་། ལྷག་པར་སྐྱོན་ཅིས་ཁང་ནི་ཕྱི་ལོ་༡༩༦༡ ལོ་ནས་གསར་འཛུགས་  
 གནང་ཞིང་ད་བར་ཡན་ལག་སྐྱོན་ཁང་བཞི་ཅུ་ཞེ་གཅིག་ཅུམ་དང་། སྒྲོབ་  
 མ་བརྒྱ་ཕྱག་གཉིས་ལ་ཉེ་བ་བྱུང་ཞིང་འཛམ་སྤྱིང་གར་རུབ་ཡུལ་གྱུ་ཀྱན་ལ་

གསེབ་རིག་པའི་བརྟན་པ་རྒྱུ་རྩུ་རྩུ་གྲགས་པ་ནི་སྤར་རང་ཡུལ་དུ་ཡང་དེ་  
རྩུ་བྱང་མ་ཁྱོང་བ་རྩུ་བྱ་ཡིན་པ་འདི་དག་ལོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་  
མཆོག་གི་སྐྱེ་བྱེན་ཉག་གཅིག་ལས་མ་འདས་པར་སོང་རང་རེ་རྣམས་ནས་  
བཀའ་བྱིན་བསམ་གཤེས་མ་འཛོལ་བར་བརྩོན་པ་ཆེ་བར་དུ་བྱ་བར་རིཾ་སོ།

སྟོན་པ།      གངས་ལྗོངས་ས་ཡི་ཐིག་ལེར་ཡོངས་བརྟམས་པའི།  
 རྩུ་གཅིག་པད་དཀར་འཆང་བ་བརྟན་འཛིན་ཀྱལ།  
 འཇམ་གླིང་ནི་བདེའི་དེད་དཔོན་ཆེར་གྱུར་པ།  
 རིན་ཆེན་དང་པོའི་འཁོར་བསྐྱར་ཁྱེད་མིན་སུ།  
 འདི་ན་འགྲོ་མང་བདེ་བའི་ཐབས་མཆོག་དང་།  
 མངོན་མཐེངས་ལེགས་གཏེར་བའི་དཔལ་ཡོན་གཉིས།  
 ཟུང་དུ་འབྲེལ་བ་གསེབ་རིག་འོད་སྟོང་ཆེ།  
 མི་རྒྱུ་སྤྱད་མཐའི་བར་དུ་ཡུན་གནས་ཤོག།  
 དེ་འཛིན་སྐྱེ་བོ་དང་སྤོང་རིག་འཛིན་རྣམས།  
 སྐྱེ་ཆེ་མི་འགྱུར་སྤྱ་ཞིང་བརྟན་པ་དང་།  
 བསམ་སྦྱོར་དཀར་བའི་འཇུག་པ་མི་སྟོད་པ།  
 བཀྲ་གིས་ཡར་ཐོའི་ཟླ་རྩུར་འཕེལ་བར་ཤོག

འདི་ལྟར་ལོ་རྒྱུས་དྲང་པོའི་གཞུང་བསྐྱངས་ནས།

བྲིས་པའི་ནམ་དཀར་དགེ་བ་གང་མཆིས་པ།

མ་ནམས་ནད་མེད་བདེ་ལ་འཁོད་པ་དང་།

གསོ་རིག་བརྟན་པ་ཕྱིགས་བཅུར་རྒྱས་པར་ཤོག།

ཅེས་པ་འདི་ནི་བོད་ཡིག་སྒྲིམ་ཅིས་དུས་དེ་བཙུམ་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱང་

ནས་རེ་བསྐྱལ་གནང་དོན་ལྟར་སྒྲིམ་རམས་པ་ངག་དབང་མཁྱེན་བཙུངས་ས་པོ་སྟག་གི་བྱལ་ཆེ་བའི་

ཡར་ཆོས་༡༥ བྱེ་ལོ་༡༩༩༩ ཟླ་༣ ཆོས་༡ བཟང་པོར་མཇུག་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྲིས་པ་དགེ་

ལེགས་འཕེལ་གྱུར་ཅིག། །མཛུ་ལྟོ།

# ༡༡། །གཟའ་ནད་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་མྱོང་ཚར་ ཐོར་བུ་སྒོ་རྒྱུང་བུང་བའི་མགྲིན་སྒྲ་ཞེས་བྱ་བ་ བཞུགས་སོ།།

སྒྲ་རྣམས་པ་རྒྱུག་

སྐབས་འདིར་གོང་རིམ་ནས་གཟའ་ནད་སྒྲར་མྱོང་བཤད་བྱེད་  
 དགོས་པ་ལེབས་དོན་བཞིན་ཁོ་བོ་བྱས་ལ་འབྱོར་ནས་ལོ་བརྒྱུ་ལྷག་ཙམ་ནང་  
 སྒྲ་རྣམས་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་གཙོ་བཟུང་བྱས་པ་ལས་གཟའ་ནད་ཀྱི་  
 བཅོས་ཐབས་ཐད་ལག་ལེན་དེ་ཙམ་བྱེད་རྒྱུ་མ་བྱུང་ཡང་། དེ་སྤྱི་བོད་  
 ཏུ་སྒྲ་ཀྱི་ལག་ལེན་བྱས་ནས་ལོ་ངོ་བཅོ་བརྒྱད་ཙམ་ནང་སྒྲོ་བ་དཔོན་དམ་  
 པ་རྣམས་ཀྱི་མཛུབ་བརྒྱུགས་ལམ་སྟོན་དང་མན་ངག་ཞུ་བའི་སྐལ་བཟང་གི་  
 ཙུ་ཆེད་གོ་སྐབས་ཐོབ་པའི་དྲིན་གྱིས་གཟའ་བྱིབ་ཀྱི་ནད་ཕྱག་པའི་ནད་པ་མི་  
 ཉུང་བ་ཞིག་ལ་བརྟུག་བཅོས་བྱས་པའི་མྱོང་བ་དེ་ལ་འབྲུ་ཙམ་ཞིག་ཐོབ་པ་  
 དེ། ད་ལམ་སྐབས་འདིར་མཁས་མང་གི་སྤྱན་རླུང་འདེན་པའི་སྒྲོ་བས་

པ་དང་བྲལ་ཡང་། སྒྲིག་སར་ལས་དང་པོ་བ་རྣམས་ལ་སྒྲིག་པའི་རེ་སེམས་  
 ཕྱ་མོ་འཆར་ནས་ཞུ་བ་ལ། དེ་ཡང་སྒྲིག་མར་ནད་འདིའི་མིང་བཏགས་  
 རྩུལ་དང་། གཉིས་པ་ནད་འདིའི་འབྲུང་ཁྲུངས་ཀྱི་ལྟ་རྩུལ་མི་འདྲ་བ་  
 བཞིན་པ། གསུམ་པ་སྒྲོང་རྒྱུ། བཞི་པ་དབྱེ་བ། ལྷ་པ་ནད་  
 ཏགས། དུག་པ་བཙོས་ཐབས། བདུན་པ་ནད་ལོག་མི་ཡོང་བའི་སྒྲིན་  
 འགོག་བཙས་སུ་དབྱེ་བ་ལས།

དང་པོ། རྩུལ་འདིའི་མིང་བཏགས་རྩུལ།

དེ་ཡང་གཟའ་ནད་ཅིས་པ་ནད་བདག་གི་མིང་ཞིག་སྟེ། སྒྲིན་  
 རབས་པ་ཆོའི་བཞིན་རྩུལ་ལ་གཞིགས་ན་གཙོ་བོ་དང་སྒྲོང་གཟའ་བདུད་ཆེན་  
 པོ་རྒྱ་དུ་ལའི་དུག་གི་བ་ཕྱག་པ་ལས་བྱུང་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་  
 ཏེ་ནད་བདག་གི་མིང་ནད་ལ་བཏགས་པ་ཞིག་ཡིན་ཅིང་། དེ་ལ་དང་  
 སྒྲོང་གི་ནད་དང་། གཟའ་ནད། རྩེང་གི་བ། གི་བ་སྒྲིན་ཞེས་སོགས་  
 ཟེར་བ་ཡིན་ལ། ཕྱིས་ཀྱི་གསོ་དཔུད་ལག་ལེན་གནང་མཁན་མི་ཉུང་  
 བ་ཞིག་གིས་དེ་དུས་ཕྱི་ལུགས་སྒྲིན་གྱིས་དཔུད་པ་བྲས་པར་དཔུད་གཞི་  
 མཛད་དེ་ཁྲད་ཁྲག་ཤོར་བ་དང་། ཁྲད་པའི་ད་སྒྲིར་ཁྲག་ཤོར་བའི་ནད།  
 ཁྲད་ཁྲག་འཁར་བའི་ནད་སོགས་ཟེར་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་མིང་ཆོག་གི་བཞིན་  
 རྩུལ་མི་འདྲ་བ་ཙམ་ལས་དོན་དུ་ངོ་བོ་ཁྲད་སྒྲིན་གྱི་ནད་ཅིག་ཡིན་པར་ངོས་



འཛིན་གཅིག་འབྱུར་ཐོག་བཅོས་ཐབས་ཀྱང་དེ་ལྟར་གཅོ་བོར་བཟུང་ནས་  
ཐུང་པ་ཡིན་ནོ།

གཉིས་པ།   ནད་འདིའི་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་མི་འདྲ་  
བ་བརྗོད་པ།

ནད་འདིའི་ནད་བདག་དང་སྤོང་རྩ་ལ་ཡིན་པར་གྲགས་གིང་དེ་  
ཡང་སྔོན་ཚོང་དཔོན་ཞིག་གིས་དགེ་བའི་ལས་བྱས་ཀྱང་སེམས་འདུལ་མི་  
ཐུབ་པར་སྲིད་པ་གསུམ་ན་ལུས་ཆེ་བ་ཞིག་དུ་སྦྱེ་བར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་སྒྲོན་  
ལམ་བཟུང་བའི་མཐུས་པ་ལྟ་སྟོན་དང་མ་གྲུ་མོ་ལས་སྦྱེས་པའི་ལུས་སྟོད་ལྟ་  
སྟོན་དང་སྦྱང་སྦྱུལ་གཟུགས་ཅན་སྦྱང་བཞིའི་ཐུང་བྱུང་ཅིང་སྲིད་པ་གསུམ་  
ན་ལུས་དང་མཐུ་ཆེ་བར་གྲགས་པ་ཞིག་བྱུང་།   འོན་ཀྱང་དེའི་སེམས་  
འདུལ་བར་མ་གྱུར་བར་གྲིབ་བྱུང་བའི་དབང་གིས་དུག་འཛིན་ཅིང་གཞོད་  
པ་དང་བཅས་པར་སྤོང་།   ལན་ཅིག་དེས་ཆེ་བ་བཟུང་བ་ལས།   གསང་  
བའི་བདག་པོས་གཟུགས་ཅན་དེར་དོ་རྩེས་བསྟུན་པས་ལུས་དུམ་བུ་བརྒྱན་  
དུ་སྤོང་བ་སྟེ་བརྒྱན་གྱི་སྤོང་ཆེ་བརྒྱན་དང་བཅས་པ་ལ།   སྦྱ་ཅན་དུམ་  
བུ་བརྒྱན་དམ་གཟུང་བརྒྱན་རྒྱ་དུས་བརྒྱན་སོགས་ཐུབ་པར་འདོད།   དེ་  
ལྟར་སྔོན་ཕྱོན་ནམས་ཀྱིས་དེ་རྒྱ་བའི་དུས་མི་འདྲ་བ་དང་དེའི་དུག་གི་བ་ཕོག་  
པའི་ཉེས་པ་ལས་གཟུང་གི་བྱིན་དེ་འབྱུང་ཚུལ་གསུངས་ཡོད་ལ།   ཐུས་

རབས་པ་རྣམས་ཀྱིས་གཟའ་དེའི་གཟུགས་དབྱིབས་སོགས་ཀྱང་བྲིས་རིས་  
ཐོག་ནས་མངོན་པར་བྲིས་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཕྱིས་སུ་མཁས་པ་ཁ་ཅིག་  
གིས་གཟའ་དེ་དག་དེང་གི་འཆར་དངོས་སུ་མིག་ལམ་དུ་འཆར་རྒྱ་མེད་པའི་  
དབང་གིས་ཁྲུང་སྒྲེལ་དཀའ་བས་གཏམ་རྒྱུད་ལ་ཆ་བཞག་ནས་ནད་ཀྱི་སྒྲོང་  
རྒྱུན་དང་ནད་རྟགས་ལ་གཞིགས་ཏེ་ཁྲུང་པའི་ཁྲག་རྩའི་ནད་འགྱུར་གྱི་ནད་  
ཅིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་ཏེ་འགྲེལ་བཙུགས་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ཁ་ཅིག་  
གིས་གཟའ་དེ་རྣམས་འབྲུང་བ་དང་སྦྱར་ནས་འགྲེལ་བཤད་གནང་གི་ཡོད།  
གང་ལྟར་ཐུན་མོང་གིས་ངོ་བོ་ཁྲུང་རྒྱུན་གྱི་ནད་ཅིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་  
བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་རིགས་དེང་གི་འཆར་ངོས་འཛིན་རྒྱ་མི་  
ཤིན་ཏུ་དཀའ་ཞིང་མངོན་སུམ་དུ་སྒྲུང་རྒྱུ་མེད་པ་ཁོ་ནས་དེ་གྲགས་ཆོད་  
དང་། གཏམ་རྒྱུད། ཆོན་རིག་དང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་  
ན་དེ་ཡང་ཐེ་ཆོམ་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན། གང་ལགས་ན་དེང་དུས་  
ཀྱི་ཆོན་རིག་ཏུ་ཅང་ཆོད་མཐོར་བསྐྱེད་ཡོད་ཀྱང་འཕུལ་ཆས་དཔྱད་དེ་  
རྟོགས་མི་རྒྱས་པའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། དཔེར་ན་  
བོད་སྐད་ཐོག་བཤད་པའི་རྒྱུང་ཞེས་པ་དེ་འཕུལ་ཆས་ཀྱིས་མཐོང་མི་ཐུབ་  
པའི་གཟུགས་མེད་བྱེད་ལས་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་ཅིང་། དེ་བས་རྒྱུང་ནད་  
ལྡན་པའི་ནད་པར་གཞུང་དུ་གསལ་པའི་ནད་རྟགས་ཇི་བཞིན་མངོན་སུམ་

དུ་སྒྲུང་བར་སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་འཕུལ་ཆས་ཐོག་ནས་ནད་ངོས་འཛིན་མི་བྱལ་པ་འཇམ་  
 ཡང་ན་ནད་མེད་པར་ངོས་འཛིན་ཏེ་སྤུལ་སེལ་བྱུག་བཅག་གི་སྒྲན་བྱིན་པ་  
 ཅམ་ལས་ནད་ཀྱི་རྩ་བ་མཐོང་མི་བྱལ་པ་ལྟ་བུར། བོད་སྒྲན་ཐོག་ནས་  
 རྒྱང་ནད་ལ་ངོས་འཛིན་ཏེ་བཅོས་ཐབས་བྱས་པར་ཕན་བསྐྱེད་མཛོན་གསལ་  
 རོད་པོ་ཐོན་ཏེ་ནད་པའི་སྤུལ་སྤྱུག་གཉིས་ཀའི་སྤྱུག་བསྤུལ་སེལ་བྱལ་བྱི་ཡོད་  
 པ་རེད། དེ་དང་དེ་འདྲ་བའི་གཟུགས་མེད་རྒྱས་ལྡན་དེ་རྣམས་ལ་རང་  
 རང་གི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་འགྲོ་སྒྲུངས་ཐོག་ནས་ངོས་འཛིན་པ་ཅམ་  
 དུ་མ་ཟད། དེ་རྣམས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་དང་དབྱེ་བ་གནས་ས་བྱེད་ལས་  
 སོགས་ཀྱང་གསལ་གཤད་གནང་ཡོད་ལ། དེ་དག་རྣམས་པར་འགྱུར་ནས་  
 ནད་བསྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་། དབྱེ་བ། ཉུགས་བཅོས་  
 སོགས་ཀྱང་གསལ་བཤད་གནང་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ཁ་མཆོན་བཅད་དེ་སྤྱིགས་  
 རེ་བའི་ལྟ་ཚུལ་ཐོག་ནས་གཏམ་རྒྱུད་ལྟ་བུར་ངོས་འཛིན་ན་ཡང་མི་འཆོམས་  
 པར་སེམས་གིང་། རེས་པར་དུ་ཡིན་མིན་གྱི་དབྱུད་ཞིབ་བྱེད་རྒྱ་ཏ་ཅང་  
 གལ་འགངས་ཆེ་བར་མངོན། གང་ལགས་ན་སྤྱིས་ཀྱི་མཁས་པ་ཁ་ཅིག་  
 གིས་སྤྱིགས་གང་ས་ནས་དབྱུད་ཞིབ་གནང་སྟེ་གཟུང་གཏོན་དེ་རྣམས་འཕྱུང་  
 བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་འབྲེལ་བ་ཤད་གནང་སྟེ་འཕྱུང་བ་འབྲུགས་པ་ལ་  
 བཏེན་ནས་གཟུང་གཏོན་དེ་རྣམས་ཀྱང་འབྲུགས་པ་དང་། མིའི་ལུས་

ཁམས་ལ་གནས་པའི་འབྲུང་བ་དེ་ཡང་འབྲུག་པར་བྱེད་པའི་དབང་གིས་  
 ནད་དང་བཞེགས་བར་སྒྲ་ཚོགས་བྱུང་བ་ཡིན་ཞིང་། འབྲུང་བ་དང་འབྲེལ་  
 བའི་གཟུང་འདོན་དེ་དག་གི་ཁམས་དང་གང་ཟག་སོ་སོའི་ཁམས་མཐུན་པ་  
 ན་ཕན་ཚུན་གྲོགས་བྱེད་པ་དང་། མི་མཐུན་པའི་ཆོ་གནོད་བྱེད་ཅིང་ཡོད་  
 པ་དེ་དག་ཁམས་མཐུན་བྱེད་དམ་སྟོམས་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་ཀྱང་  
 རྒྱ་སྤྲོལ་ནས་བོད་དུ་དར་བ་འབྲེལ་བཅོལ་གནང་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་འབྲེལ་ཆགས་  
 ཤིང་། ཕྱི་ནང་གཞན་གསུམ་གྱི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རང་རྒྱ་འབྲུང་  
 བ་བཞི་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་དེ་ཐམས་ཅད་ངོ་བོ་བདག་ཉིད་གཅིག་  
 ཏུ་འབྲེལ་བ་ཡིན་གསེས། དཔེར་ན་བསེ་ཤིང་ནི་དུག་གས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་  
 བའི་ཕྱི་ཤིང་གི་རིགས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། མི་ཁག་ཅིག་གིས་ཤིང་འདི་ལ་རེག་  
 པ་དང་། འདིའི་ངྲི་རྒྱངས་ཐོག་པ་ཙམ་གྱིས་དུག་ཐོག་ནས་ལུས་ཡོངས་  
 ལ་ཆ་ངན་དང་སྐྱངས་པོ་བྱུང་བ་ཡིན་ལ། མཐུ་ཆེ་བའི་སྐབས་སྟོག་ཀྱང་  
 འཕྲོག་ནུས་པ་ཡིན། ཡང་མི་ཁག་གཞན་ཞིག་གིས་ཤིང་དེ་གཅོད་པ་  
 དང་། དེའི་འོ་མ་འདོན་ནས་ཕྱི་སོགས་བཟོ་བའི་ལག་ལེན་བྱས་ཀྱང་  
 དུག་ཐོག་ཐུབ་ཀྱི་མེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་ཤིང་དེ་དང་མི་དེ་གཉིས་  
 སྟེ་བ་དུས་མཉམ་བྱུང་ན་དུག་ཐོག་གི་མེད་ཅེས་ཟེར་སྟོལ་ཡོད། དེ་ནི་  
 འབྲུང་བའི་ཁམས་མཐུན་མི་མཐུན་དང་ཕལ་ཆེར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཉོགས་

རུས་པ་ཡིན། བྱད་པར་བྱབ་འཇུག་ནི་དུག་ལྔ་དང་འབྱུང་བ་ལྔའི་བདག་  
 པོ་ཡིན་ཞེས་བརྟན་པ་ལྟར་དེ་བས་འབྱུང་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་གཤམ་བྱུབ།  
 དེ་ཡང་གཞུང་ལས། འགྲོ་བའི་ལུས་དེ་འབྱུང་བ་བཞི་ལས་གྲུབ། །གསོ་  
 གྱའི་ནད་ཀྱང་འབྱུང་བ་བཞི་ཡིས་བསྐྱེད། །གཉིན་པོའི་སྤྲོ་ཡང་འབྱུང་  
 བཞིའི་ངོ་བོ་ཉིད། །ལུས་ནད་གཉིན་པོ་བདག་ཉིད་གཅིག་པར་འབྲེལ།།  
 ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་དང་འཆོམས་ལ་བྱངས་ལུང་འབྲེལ་བ་རྒྱུ་བྱེད་པའི་  
 གཞི་རྩ་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན་ལ། གཞུང་དུ་གསལ་བའི་ནད་དེ་འཛིན་པའི་  
 དུས་སམ་ཕོག་པའི་དུས་རིམ་ཡང་དུས་ཆེས་དང་ནད་འཕྲེལ་གྱི་བ་གཉིས་བར་  
 འབྲེལ་བ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དེ་རྣམས་ཀྱང་ཆད་མས་གྲུབ་བྱུབ་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་  
 ཡང་འཛིན་དུས་ནི་གཞུང་ལས། འཛིན་དུས་ཆེས་བཞི་བརྒྱད་དམ་བརྒྱ་  
 གཅིག་དང་། །བཙུ་ལྔ་བཙུ་བརྒྱད་ཉི་ལྷུ་གཉིས་དང་ལྔ། ཉི་ལྷུ་དགུ་  
 དང་རྒྱ་དུས་བརྒྱད་ལ་འཛིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱ་དུས་བརྒྱད་  
 གྱི་དུས་ཆེས་དེ་རྣམས་ལ་མངོན་སུམ་དུ་ནད་དེ་ཕོག་པའམ་མཐུ་ཆེ་རུ་འགྲོ་  
 བ་ནད་པ་མང་པོར་སྤྱོད་ཆོར་ཡོད་ལ་དམངས་འབྲོས་ནང་ལའང་བཤད་སྲོལ་  
 དེ་ལྟར་དར་ཏེ་དུས་ཆེས་དེའི་སྐབས་གྲིབ་ཁ་ལྔ་དང་བ་དང་། ནད་དེས་  
 འཛིན་པའི་ནད་པ་རྣམས་ནས་ཟས་སྤྱོད་དང་སྤྲོ་སོགས་ཀྱི་ཐད་དམིགས་  
 བསལ་གྱི་དོ་སྣང་ཡིད་ཟབ་བྱེད་སྲོལ་ཡོད།

## གསུམ་པ། ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ།

གཞུང་དུ་གཟུལ་གྱི་ནད་དེ་འབྱུང་བའི་ཁྲམས་ཀྱི་རང་བཞིན་  
 དང་། སྔོན་དུས་ནད་ཉགས་སོགས་དང་སྦྱར་ཏེ་མེ་གཟུལ་དང་། རྩ་གཟུལ་  
 རྩུང་གཟུལ་། ས་གཟུལ་། རྩམ་མཁའི་གཟུལ་བཅས་རྣམས་པ་ལྡར་དབྱེ་ཡོད།  
 རྒྱལ་ས་འདིར་འདས་པའི་ནད་ཁོ་བོར་ཕྱད་མང་བའི་མེ་རྩུང་གསུམ་གྱི་  
 གཟུལ་ནད་སྐྱོར་ཁྱུ་འཆར་ཡིན།

## བཞི་པ། སྦྱོང་རྒྱུན།

ནད་དེའི་སྦྱོང་རྒྱུན་གཞུང་དུ་དམིགས་བསལ་གསུངས་མེད་ཀྱང་  
 ཟས་སྦྱོང་ཕན་གཞོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་རིག་འགྲེལ་སྦྱོར་ཏེ་ཁུ་བའི་ཐོག་མར་མེ་  
 གཟུལ་ཞེས་པ་ནི་ངོ་བོ་ཆ་བའི་རང་བཞིན་ཏེ་ཁྲག་དང་མཁྲིས་པ་རྩུང་བཅས་  
 དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ནད་ཅིག་ཡིན་པ་དང་། ནད་དེ་སྦྱོང་བུར་དུ་ལྡང་  
 བའི་རྒྱལ་ས་སུ་ཕལ་ཆེར་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་མངོན་ཚུལ་ཤུགས་ཆེ་ཡོད་པ་  
 དང་། ནད་དེ་སྔོན་པའི་ནད་པ་ཆོར་ཡང་དུས་རྒྱུན་ནས་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་  
 བའི་ནད་ཡོད་པ་ཏེ་ལམ་ཡིན། དེས་པར་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་པར་  
 མེ་གཟུལ་སྔོན་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་སྦྱོན་མེ་ཤིང་དང་ཤིང་སྦྱིར་བཏང་  
 གཉིས་མེ་ལེན་ཐུབ་པའི་རྒྱ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཀྱང་། སྦྱོན་མེ་ཤིང་  
 ལ་ཆོ་བ་མང་པོ་ཡོད་པའི་དབང་གིས་མེ་ལེན་བདེ་བ་དང་འབར་ཆེ་བ་ཡོད་

པའི་དཔེ་ལྟར་མེ་གཟའ་ཕྱི་ལྟེན་གྱི་ནད་པ་དེར་ཡང་ནད་དེས་འཛིན་པའམ་  
 ཕྱི་ལྟེན་པའི་ཆ་རྒྱུན་ངེས་ཅན་ཞིག་ཆང་ན་མ་གཏོགས་མི་ཕྱི་ལྟེན་པ་ལྟ་བུ་རེད།  
 སྤྱོད་རྒྱུན་ནི།

རྒྱུན་དུ་ལྷག་ག་དང་ཆང་རག་སོགས་དོད་བཅུད་ཆེན་པོའི་རིགས་  
 དང་། ཆེལ་དང་སྦྱུ་རིགས་བརྟེན་ཆེས་པ། དེ་བཞིན་རོ་ཆ་སྦྱར་  
 ལན་ལྟ་དང་། ཟླ་པོ། ཆེལ་པ་ལག་ ༥ གར་པོ་བསྐྱབས་མ་བརྟེན་  
 དྲགས་པ་སོགས་དང་། སྦྱོད་ལམ་ཡང་འབྲུགས་ལས་བྱས་དྲགས་པ་  
 དང་། མེ་དང་ཉི་མས་དོད་ཆེས་པ། མི་ཆོགས་ཆེན་པོའི་ནང་ཡུན་  
 རིང་བསྐྱད་པ། ཁོང་ཁྱོད་དང་ངར་རྒྱལ་ཆེས་དྲགས་པ་སོགས་ཀྱིས་ཁྲག་  
 རྒྱང་ངམ་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ནད་བསྐྱེད་པ་དང་། ཁྲག་གར་པོ་ཆགས་ནས་  
 རྒྱ་མི་བྱབ་པ། ཁྲག་རྩ་རྣམས་མཁྲུགས་པོ་ཆགས་པ་སོགས་ཡུན་ལོན་པའི་  
 ཁར་མུ་མཐུད་གོང་གི་གཞོད་པའི་ཟས་སྦྱོད་རྣམས་བརྟེན་པ་དང་། ཉི་  
 མ་དང་སྒོ་གཞི་ལྟེན་ཟེར་ཕྱི་ལྟེན་པ། ཆོན་མདོག་དམར་པོ་ཡོད་ས་དང་།  
 རོ་ལ་ཆ་སོགས་སྐད་སྒྲ་ཆེན་པོ་ཡོད་སར་བསྐྱད་དྲགས་པ། རྩེ་ལ་བ་དྲག་  
 པོ་བྱས་པ། དངངས་སྒྲག་ལངས་པ། སེམས་སྦྱག་དང་ཡང་ན་སྒོ་  
 བྱར་ཁོང་ཁྱོད་ཆེས་པ་སོགས་ཀྱིས་ཁྲག་ཤེད་སྒོ་བྱར་དུ་རྒྱས་ནས་འཛིན་དུས་  
 དང་འཁེལ་པའི་སྐབས་སྐད་པའི་ནང་གི་འཕར་རྩ་སྤྲོ་མོ་གས་དོལ་བྱར་སྟེ་

ཁྲག་དེ་ཁྲད་ཁྲིམ་ནང་ཤོར་ནས་གཞིགས་ཕྱེད་ཞ་བའི་གྲིབ་སྐྱོན་གྱི་ནད་དེ་  
 བྱུང་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་རྩ་རྒྱུན་གཞན་དཔེར་ན་ཁྲད་པའི་ནད་ཙ་སྐྱེན་  
 ཆགས་པ་དང་ཙ་དཀར་ནད་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་གྲིབ་སྐྱོན་དང་འདྲ་བའི་ནད་  
 ཉགས་འབྱུང་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ནད་དེ་རྣམས་གྲིབ་སྐྱོན་མ་ཡིན་ཞིང་  
 དེ་དག་གི་རྩ་རྒྱུན་དང་། ནད་ཉགས་སོགས་ཀྱང་མི་འདྲ་བ་སོ་སོ་ཡིད།  
 དེ་འང་གཞུང་ལས། གང་ཞིག་ཙ་དཀར་ནད་ཚུལ་མི་ཤེས་པར། གཟུང་  
 སྟོན་ཟེར་བའི་སྐྱེན་པ་ལྷན་པོ་སྟེ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཙ་དཀར་  
 གྱི་ནད་ཉགས་རྣམས་ཚུལ་བཞིན་མི་ཤེས་པར་ཆོད་ཆོད་ཀྱིས་གཟུང་སྟོན་  
 འདུག་ཟེར་ནས་གཟུང་ཡི་ནད་དང་འབྲུལ་བ་བྱུང་བའི་ཕྱིར་ན་ཙ་ཚུ་ཕྱི་ཡུལ་  
 སོགས་ལ་རིག་པ་ཤུ་ཞིབ་ཀྱི་སྒོ་ནས་བཏག་དགོས་པ་ཡིན། ཞེས་གསལ།  
 དེ་ཡང་མི་གཟུང་ནི་ཆོས་བཙོ་བརྒྱད་རྣམ་ཕྱེད་ཡོལ་ནས་བརྩུ་དགུའི་རྣམ་  
 ཕྱེད་མ་ཡོལ་བར་དང་། ཆོས་ཉེར་གཉིས་ཕྱེད་ཡོལ་ནས་རྣམ་ཕྱེད་ཡོལ་  
 བའི་བར་ལ་སྟོན་ན་ངེས་པ་ཡིན། ཞེས་དང་ཡང་བེ་སྟོན་ལས། འཛིན་  
 དུས་སྐབས་མ་གསལ་བའི་གནམ་གང་ལའང་འཛིན་ལ་གཞན་ནི་ཆོས་དེ་  
 རྣམས་ཚུ་ཆོད་ཀྱི་དབང་ལས་ཆོས་ཡར་འཛངས་སོགས་ཀྱིས་འཕྲུགས་པ་  
 དང་། ཡང་ཆོས་གངས་ནོར་བ་སོགས་ཡིན་པས་ཆོས་གངས་གོང་ལས་  
 འདུལ་བར་འཛིན་པ་མེད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། གཟུང་ནད་



རིགས་ལྔ་པ་དེ་ནམས་སོ་སོར་འཛིན་དུས་རེ་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རྟོགས་པས་  
 ཤེས་པ་དང་། རྒྱུན་གཞན་གྱི་གྲིབ་ནད་སྤྱོད་པས་འདྲ་བར་འཛིན་དུས་དེ་  
 ནམས་ལ་ངེས་པར་ཕྱོག་པའི་ངེས་པ་མེད་པ་བརྟག་པར་བྱའོ།

### ཚུ་གཟུང་ནི།

ངོ་པོ་གང་པའི་རང་བཞིན་ཏེ་བད་ཀན་དང་འབྲེལ་ཆེ་པའི་ནད་ཅིག་  
 ཡིན་ཞིང་། ནད་འདི་ཕྱོག་པའི་སྐབས་སུ་འང་ལུས་ངོད་ཞན་པ་དང་། འྲག་  
 ཤེད་ཞན་པའི་མངོན་ཚུལ་གསལ་པོ་ཡོད། སྒྲོང་རྒྱུན་ནི། རྒྱུན་དུ་  
 ཟས་བཅུད་མི་ལྡང་པ་དང་། ར་ཕག་གི་ཤ་དང་། ར་རག་པ། རྩན་  
 ཟས་སོགས་བསིལ་བའི་ཟས་ཀྱི་རིགས་བརྟེན་དགས་པ། གང་ངར་ཆེ་  
 བའི་ཡུལ་དུ་ལུས་འབྲགས་དགས་པ། ལྷ་ངན་དང་སེམས་ལས་ཆེས་པ་  
 སོགས་ཀྱིས་ཕོ་བའི་མེ་ངོད་ཉམས་ནས་ཟས་ཀྱི་དྲངས་མ་ནམས་བྱངས་སུ་  
 སྒྲིན་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱུན་གྱིས་བྱངས་འྲག་ཞན་པ་དང་། མེ་ངོད་ཞན་པའི་  
 དབང་གིས་ལུས་ངོད་དང་འྲག་གི་འཁོར་རྒྱགས་ཞན་པ་སོགས་ཀྱི་མངོན་  
 ཚུལ་ཡུན་ལོན་ནས། ཐ་མ་ཁྲད་པའི་འྲག་ཅའི་ནང་འྲག་འཁར་ནས་རྒྱ་  
 མི་ཐུབ་པར་ཁྲད་ཅའི་བྱ་བ་ནམས་ཉམས་ནས་གྲིབ་སྒྲིན་གྱི་ནད་དེ་འབྱུང་  
 བ་ཡིན། ནད་འདི་ཕྱོག་དུས་ནི་ཆོས་བཅུ་གཅིག་ནམ་སྤེད་ནས་ནམ་  
 ལངས་བར་དང་། ཆོས་བཅོ་ལྔའི་ཉིན་སྤེད་ནས་ནམ་སྤེད་བར་ཕྱོག་ན་

ངེས་པ་ཡིན་ཞེས་གསལ།

### རྒྱང་ག་ཟེའ་ནི།

ངོ་བོ་བཏང་སྟོམས་སུ་གནས་གིང་ཉེས་པ་རྒྱང་དང་འབྲེལ་ཆེ་བའི་  
ནད་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། སྟོང་རྒྱུན་ན་ལུགས་སོགས་ཀྱང་རྒྱང་གས་ཆེ་བའི་  
མངོན་ཚུལ་གསལ་བོ་ཡོད། སྟོང་རྒྱུན་ནི། ག་བྱར་དང་ཅན་དན་ལ་  
སོགས་པའི་བསེལ་བའི་དྲི་བསུང་དང་། ར་གར་མ། ར་ཕག་གི་ག།  
རོ་ཁ་བ་དང་བཙུད་མེད་པའི་བསེལ་བས་རིགས་བརྟེན་དགས་པ་སོགས་དང་།  
སྟོད་ལམ་ཡང་སྐད་ཅོར་དག་པོ་དང་། བབས་ཚུ་དང་རོལ་ཆ་སོགས་  
སྐད་ཆེན་པོ་ཡོད་སར་བཞུད་དགས་པ། གཡང་ལྷུང་བཅུ་བས་འབྲམས་  
བྱུང་བ། སེམས་ལས་དང་སེམས་སྟུག་སྟུང་ན་ཆེས་པ་སོགས་མདོར་  
ན་རྒྱང་ཁྲག་འཕེལ་བའི་བས་སྟོད་རྒྱུན་གྱིས་རྒྱང་གི་བྱ་ནད་དེ་བྱུང་བ་ཡིན།  
དེའི་ཕྱག་དུས་ནི་ཆེས་བཞིའི་སྟོད་འཁོར་ནས་ཕྱི་ཉིན་གྱི་སྔ་དྲོ་བར་དང་།  
ཆེས་བཙུད་སྔ་དྲོ་ནས་སྟོད་འཁོར་བར་ཕྱག་ན་ངེས་པ་ཡིན་ཞེས་གསལ།  
ལྔ་པ། ནད་རྟགས། སྟེ་རྟགས་ནི།

ནད་དེ་གཞིགས་གཡས་གཡོན་གང་ཕྱག་གི་བྱ་བ་ཉམས་གིང་།  
རྒྱང་ལག་དུད་པའམ་འཐེན་པ། ཁ་གཡས་གཡོན་གང་རུང་དུ་ཡོ་བ།  
ངག་སྟུག་པའམ་ཡང་ན་ཆོག་སྐྱ་མི་དག་པ། དོན་མེད་དུ་དུ་བའམ་ཡང་

ནད་གོད་པ། མིག་སྒྲིན་ལ་ནག་ཐིག་ཆགས་ཤིང་རྒྱལ་མོ་འདལ་བ། རྩེ་  
 ཅ་ར་མ་ལུག་རྒྱས་པ། མིག་ཅ་དམར་ལ་རྒྱས་པ་དང་ཟུག་གཟེར་སོགས་  
 བྱུང་བ་ཡིན་ནོ།

ཕྱེ་བྲག་མེ་གཟེའི་དྲགས་ནི།

གཞུང་ལས། མེ་གཟེའི་གཞིགས་གཡས་ལ་ཕྱོག་རྩེ་གཡས་བྱུང་།  
 ཆ་བ་ཆེ་ཞིང་སེན་མོ་གཞིབ་རོ་འོང་། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ནད་  
 དེ་ཐོག་མར་ཕྱོག་སྐབས་ལྷད་པའི་ནད་ཁྲག་ཤོར་ཆེ་རྒྱུད་གི་ཁྲད་པར་ལས་  
 ནད་དྲགས་མངོན་ཚུལ་ཡང་ཕྱན་བྱ་མི་འདྲ་བ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་མ་ཟད། གསོ་  
 དཀའ་སྤྱི་ཁྲད་པར་ཡང་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་ཡོད། ནད་དེ་ཆ་བས་ཆེ་བ་  
 དང་ཇ་དྲག་གི་སྐབས་སུ་རྩེ་བྱུང་དུ་མགོ་ལ་གཟེར་ཟུག་དྲག་པོ་གཏོང་བ་དང་།  
 མགོ་པོ་འཁོར་ཞིང་ཡང་ཡང་སྒྲགས་པ། ཤེས་པ་འཆོར་ཞིང་དན་མེད་  
 དུ་བརྒྱལ་བ། བཤང་གཅིན་དབང་མེད་དུ་ཤོར་བ། ཁ་མིག་ཡོ་ཞིང་  
 མིག་གི་རྒྱལ་མོ་འདལ་བ། དབུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་ཞིང་མེད་པའི་  
 ནད་སོར་སྒྲ་ཐོན་པ། ལུས་ཀྱི་སྤོད་དང་གཞིགས་གཡས་ངོས་ཀྱི་ཆོར་  
 བ་ཉམས་པ་དང་ལུས་ཀྱི་ལ་དྲོད་ཆེ་ཞིང་རྩལ་བ། ཅ་རྒྱུད་སྤྱོད་ལ་དྲག་  
 ཅིང་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ཆད་ཀྱང་ཏ་ཅང་མཐོ་པོ་སྤེལས་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་དྲགས་  
 མངོན་ཚུལ་བྱུང་བ་ཡིན།

ཡང་ནད་ཚབས་རུང་ཡང་བའི་ནད་པ་ཁག་ནི་ནད་ཁམས་དང་རྒྱུན་སོགས་  
གོང་དང་འདྲ་རུང་ཐོག་མར་ཐོག་དུས་ལྷན་བྲིམ་ནང་ཁྲག་གོར་ཉུང་བའི་  
ཁྱད་པར་གྱིས་ནད་སྟོབས་རྒྱུང་ལ་ནད་རྟགས་ཀྱང་ཕྱན་བྱ་མི་འདྲ་བ་ཡོང་  
གི་ཡོད། དེའི་རྟགས་སུ་བཤང་གཅིན་དབང་མེད་དུ་གོར་བ་དང་། མེད་  
བའི་ནད་སོར་སྐྱ་ཐོན་པ། མིག་ཡོ་བ། རྒྱགས་པ་ཡང་ཡང་གོར་བ།  
དན་མེད་དུ་ཡུན་རིང་བརྒྱལ་བ་སོགས་མེད་པ་ཕྱད་དེ་བྱིངས་ཀྱི་ནད་རྟགས་  
མངོན་ཚུལ་རྣམས་གོང་དང་འདྲ་བ་ཡིན།

### ལྷ་གཟའི་རྟགས་ནི།

གཞུང་ལས། ལྷ་གཟའ་གཡོན་ལ་ཐོག་ཅིང་ལྷེ་གཡོན་ཐུང་།  
ལུས་ཀྱན་དོད་དང་བྲལ་ཞིང་ལྷ་རྒྱས་གྱིང་། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།  
ནད་དེ་གཙོ་བོ་ཁྲག་ཉམས་གིང་འཁོར་རྒྱགས་ཞན་པའི་དབང་གིས་ལྷན་པའི་  
ཁྲག་རྩ་རྣམས་ལ་ཁྲག་མི་ལྡང་བའམ་རྒྱ་མི་ཐུབ་པར་འཁར་ནས་ལྷན་རྩའི་  
བྱ་བ་རྣམས་ཉམས་ནས་བྱུང་བའི་ནད་ཅིག་རེད། དེའི་རྟགས་སུ་ལུས་  
ཀྱི་སྤྱད་དང་གཞིགས་གཡོན་ངོས་ཀྱི་ཚོར་བ་ཉམས་གིང་། ཁ་མིག་ཡོ་  
བ་དང་། གདོང་མདོག་སྐྱ་བོ་ཆགས་པ། ཁྲག་གི་འཁོར་རྒྱགས་ཞན་  
པ། ལྷ་སྟོན་རྒྱགས་པ། ལུས་ཀྱན་དོད་དང་བྲལ་ཞིང་འདར་སེལ་  
རྒྱག་པ། ནད་ཐོག་སའི་རྐང་ལག་གི་ལྷ་རྒྱས་རྣམས་རེངས་པ། མི་

སྤྱིན་དཀར་ཁིང་བཀྲག་མདངས་ཉམས་པ། ལུས་ཀྱན་ལ་འབྲགས་འབྱམ་  
བྱུང་བ། སེན་མོའི་མདོག་སྐྱུ་བ། ཅ་དལ་ཁིང་འཕྲིག་ལ་འདར་ཉམས་  
བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་མདོན་ཚུལ་རྣམས་བྱུང་བ་ཡིན།

### རྒྱུ་གཟའ་ནད་རྟགས་ནི།

རྒྱུ་གཟའ་ནད་མགོ་བོ་དང་ལུས་ཀྱི་ཆེགས་རྣམས་ལ་ཕྱོག་ཅིང་།  
དེའི་རྟགས་སུ་མགོ་བོ་ན་ཁིང་འཁོར་བ་དང་། ཤེས་པ་འཕྲོ་སྐྱམ་བྱེད་  
པ། གཏམ་ཆལ་ཆོལ་མང་བ། མཆུ་འཕུང་བ། གཉིད་ཡེར་ཁིང་  
གཡལ་མང་བ། ལུས་པོ་གཞིགས་གཡས་ངོས་སུ་ཡོ་སྐྱམ་བྱེད་པ། ལག་  
གཉིས་སྦྱིད་པ། ས་འཕྲིག་ཅིང་འགྲལ་བ། སྐབས་འགར་དོན་མེད་  
ཆེག་ཟ་བྱེད་པ་དང་། དགོད་པའམ་ཡང་ན་རུ་བ། ཅའི་རྒྱ་བ་སྤོང་ལ་  
འཕྲིག་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་མདོན་ཚུལ་ཡོད་པ་རེད།

### དུག་པ། བཅོས་ཐབས།

གཟའ་ནད་སྤྱི་ལ་ཐོག་མར་ནད་ཕྱོག་མ་ཐག་ཏུ་ནད་པ་རང་གིས་  
གཟའ་ནད་ཡིན་པ་མི་ཤེས་པ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། དངངས་སྐྱག་མི་  
ལངས་པ་སོགས་བྱས་ཏེ་ནད་པའི་ལུས་ལ་སྤྱོ་འགྲལ་མ་བཏང་བར་ལུས་དལ་  
པོ་དང་ཁུ་སིམ་དུ་འཛོག་རྒྱ་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེ་ཁིང་ནད་བབས་ལ་གཞིགས་ནས་  
བདུག་པ་དང་སྐྱན་རྣམས་དལ་བྱས་ཟ་རུ་བཅུག་དགོས་པ་ཡིན།

ཕྱེ་བྲག་མེ་གཟའི་པཱེས་ཐབས་སུ།

ལུས་སྟོང་དོད་དུགས་ཀྱི་མེད་པ་དང་། རྣལ་པར་དུ་མགོ་ཡོད་  
སར་གང་བསིལ་བསིལ་བྱས་ཏེ་པགས་རིགས་སོགས་དོད་འཕེལ་བའི་རིགས་  
སྤུས་འོག་ཏུ་འཛོག་ཀྱི་མེད་ལ་སྤུས་མགོ་ཅུང་ཟད་མཐོ་ཙམ་བྱས་ནས་པཞག་  
ན་ནད་གཞི་བསྐྱར་ལངས་དང་ཆབས་ཅི་རུ་མི་འགོ་བའི་སྟོན་འགོག་ཀྱང་  
སྟབ་པ་ཡིན། དེ་ལས་སྟོན་སྟེ་ནད་པའི་ལུས་ལ་ཕྱར་མཉེད་དག་པོ་གཏོང་  
བ་དང་། སྤྱར་སྟོབ་ཀྱི་ཆེད་དམིགས་ཏེ་གསང་དམིགས་ཁག་ལ་གཞོན་  
ཕྱར་དང་། སྐམ་ཁབ་སོགས་ཀྱབ་ན་ནད་པར་ཆོར་སྤང་ཕྱན་བྱ་སྟེབས་  
ཀྱང་དེའི་ན་ཟུག་གིས་མ་བཟོད་པར་དངངས་སྒྲག་སྟེད་ནས་དེ་བས་ཉིན་  
ཆབས་ཆེ་རུ་འགོ་ཉིན་ཡོད། ནད་ཆབས་ཆེ་བའི་ནད་པ་དེའི་རིགས་ནས་  
དར་མ་ལུས་སྟོབས་ཞན་པ་དང་། ལོ་ན་མཐོ་བའི་རིགས་ནམས་དྲན་  
མེད་བརྒྱལ་ནས་ཉིན་གས་ནང་དན་པ་གསོ་མི་སྟབ་ན་ཕལ་ཆེར་འཆི་བར་  
ངེས་པ་དང་། ཉིན་གས་ནང་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་སྟོམས་སུ་ཕྱིན་པ་དང་།  
ཁྲག་ཤེད་ཆག་པ་སོགས་བྱུང་ནས་རིམ་པས་དྲན་པ་གསོས་ན་ཕལ་ཆེར་འཆི་  
སྟབ་པའི་རེ་བ་ཡོད། ནད་དེ་སོག་པའི་ནད་པ་ཕལ་མོ་ཆེ་ཁྲག་ཤེད་ཏ་  
ཙང་མཐོ་བས་ཐོག་མར་ཁྲག་ཤེད་གཙོག་པའི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་དེ་གལ་  
ཆེ་བ་ཡིན་ཞིང་སྤྲན་ར་བསམ་དང་། བྱུང་མར་ཉིར་ལ། ཙན་དན་

བཅོ་བརྒྱད། ཨ་གར་ནི་ཤུ་སྟོགས་བཏང་ནས་ཁྲག་ཤེད་གཙོག་ཐབས་  
 དང་། ཆབས་ཅིག་ཁྲག་གཙོད་ཀྱི་སྒྲན་གྱུར་གྱུམ་བརྒྱད་པ་སྟོགས་  
 ཐུན་འགའ་བསྟེན་ནས་ཙུ་ཁ་མས་བསྐྱམས་ཏེ་སྒྲར་ཡང་ཁྲད་ཁྲག་མ་ཤོར་  
 བའི་སྒྲན་འགོག་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། རིམ་བཞིན་ནད་པའི་ཁྲག་ཤེད་  
 སྟོམས་པ་དང་ཚོར་སྒྲར་ཡག་ཏུ་སོང་མཆོམས། གཞི་ནས་ཁྲད་པ་དང་  
 ཀླང་ལག་སྟོགས་ཀྱི་ཙུ་འི་བྱ་བ་ཉམས་པ་ནམས་གསོ་བའི་སྒྲན་བསམ་ནོར་  
 དང་། བསམ་བྱུང་། ལྷ་མེད། ཨ་གར་ནི་ཤུ། ད་ལི་བཅོ་བརྒྱད་  
 སྟོགས་དང་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་སྒྲན་ནམས་གང་ལ་དེ་འཆོམས་ཀྱིས་གཏོང་དགོས་  
 པ་ཡིན། ཡང་ཁྲག་ཤེད་སྟོམས་པའི་དུས་རིམ་ནང་ཙུ་བྱག་གི་བྱག་པ་  
 དང་འཕུར་མཉེད་ཉིན་བརྒྱ་ནས་བཅོ་ལྔའི་རིང་བྱས་རྗེས་ངལ་གསོ་ཉིན་ཁ་  
 ཤས་བྱས་ནས་སྒྲར་ཡང་ནད་བབས་དང་བསྐྱུན་ནས་ཁྲ་གཅིག་གམ་ཡང་  
 ན་དེ་ལས་མང་ཙམ་རིང་འཕུར་མཉེད་བྱས་ན་ནད་པའི་ཙུ་འི་བྱ་བ་ཉམས་  
 པ་ནམས་སྒྲར་གསོ་དང་གཞི་ནམས་ལ་ཤེད་བྱགས་སྒྲེབས་ཏེ་ཀླང་ལག་  
 འགྲུལ་བསྐྱོད་དང་འདེགས་འཛོག་ཡོང་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་འདུག འོན་  
 ། ཀྱང་བྱག་པ་དང་འཕུར་མཉེད་མ་བྱས་གོང་ངེས་པར་དུ་ནད་པའི་ཁྲག་ཤེད་  
 ལ་དོ་སྒྲར་བྱེད་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། གལ་ཏེ་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་པོ་ཡོད་ཆེ་  
 བྱག་པ་དང་འཕུར་མཉེད་གཏོང་རྒྱ་མེད། གཞན་ཡང་རྒྱུང་ཁམས་ཤས་

ཆེན་པོ་མེད་མཁན་རྣམས་ལ་སྐྱམ་ཁབ་མེད་སྤྱོད་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་གསང་  
དམིགས་ཁག་ལ་འཕུར་གནོན་བྱས་ནའང་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་མྱོང་བྱུང་ཡིན།  
ཁུ་གཟའི་བཅོས་ཐབས་སུ།

རྒྱུན་དུ་ཁག་དང་མེ་བྱོད་ཞན་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཁག་འཁོར་རྒྱགས་  
དཀའ་བས་མེ་བྱོད་གསོ་རྒྱུར་དོ་སྣང་དང་ཆབས་ཅིག་ཁག་གསོ་བའི་ཐབས་  
བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་ལ། ཐོག་མའི་སྐབས་སྒྲོམ་པའི་ཐང་བཏང་ནའང་  
ཕན་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་མེ་བྱོད་གསོ་བའི་ཆེད་དུ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྐྱེན་སེའ་བྱུང་  
རིགས་བརྟེན་དགོས་པ་དང་། ཉིན་དགོང་གཉིས་ལ་གཟའ་ནད་སྤྱི་ལ་  
ཕན་པའི་སྐྱེན་དང་། ཅའི་བྱ་བ་ཉམས་གསོའི་སྐྱེན་རྣམས་གཏོང་དགོས་  
པ་ཡིན་ལ། རྩོ་སར་བཅུད་ནས་བྱུག་པ་དང་ཕུར་མཉེད་བྱས་པས་གིན་  
ཏུ་འཕྲོད་པར་མངོན། དེ་ཡང་གཞུང་ལས། ཁུ་གཟས་ཟིན་ན་ཐ་མ་  
མེ་ཡིས་བསྐྱོར། །ཞེས་པ་ལྟར་ཁུ་དབྱ་མེ་ཡིན་པས་མེ་ཡིས་བདུལ་དགོས་  
པའི་ཕྱིར་བཅོས་ཐབས་རྣམས་ཀྱང་དེ་དང་ཆོས་མཚུངས་པའི་སྒོ་ནས་བྱ་  
དགོས་པ་ཡིན།

རྒྱུང་གཟའི་བཅོས་ཐབས་སུ།

ནད་དེ་ཐོག་མར་ཕོག་པའི་སྐབས་རྒྱུང་བདུག་བདུག་པ་དང་། ཡ་  
གར་སོང་མར་དང་སྤྱར་ཏེ་རྒྱུང་གསང་རྣམས་ལ་བྱུགས་པས་ཕན་པ་དང་། དེ་



ནས་ར་བསམ་དང་རྒྱང་སྤྲོད་ཨ་གར་སོ་ལྔ་དང་། ཨ་གར་ཉི་ཤུ་སོགས་  
 དང་གཟའ་ནད་སྤྱི་ལོ་སྤྲོད་ནས་ཐུང་འབྲེལ་བྱས་ནས་གཏོང་དགོས་ཡིན་  
 ལ། སྐབས་འདི་ནད་མཐུ་ཆེ་རུ་འགྲོ་བའི་སྐབས་གོང་བཞིན་རྒྱང་བདུག་  
 དང་བདུག་པ་དང་སྒྱུ་བྱུག་བྱས་པས་ཀྱང་ཕན། དེ་ལྟར་གཟའ་རིགས་  
 གང་ལའང་རྒྱང་གིས་སྒྲིབ་པ་ཡིན་ཕྱིར། མཐུག་ཏུ་རྒྱང་བཅོས་བྱ་  
 བ་དང་། རྒྱང་ཁྲག་འདོམས་པའི་ནད་འགོག་བཅོས་བྱས་པས་གཟའ་  
 ནད་སྤྲོད་འགོག་བྱེད་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་གསུངས་པ་ལྟར་བྱའོ།  
 བདུན་པ། ནད་ལོག་མི་ཡོང་བའི་སྤྲོད་འགོག་

ནད་ལོག་མི་ཡོང་བའི་སྤྲོད་འགོག་བྱེད་རྒྱུ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ཞིང་།  
 གལ་ཏེ་ནད་ལོག་བྱུང་ན་ཕལ་ཆེར་གསོ་ཤིན་ཏུ་དཀའ་ལ་དེའི་སྐབས་ནད་  
 པའི་ཆེ་སྤྲོད་ཡང་ཤོར་འགོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་ཁྲག་ཤེད་ཏ་  
 ཅང་མཐོ་བ་གཟའ་ནད་ལོག་པའི་རིགས་ལ་ཟས་སྦྱོད་སོགས་ཀྱི་ཐད་ཡོད་  
 གཟུགས་སྤང་སྤང་ནས་སྤྲོད་པའི་སྤྲོད་མི་བྱེད་ནད་ལོག་རྒྱག་པའི་  
 ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡོད་ལ། དེ་ཡང་ནད་ལོག་མ་ཐག་པ་ཇ་དྲག་གི་སྐབས་  
 དང་། བར་དུ་གསོ་བའི་དུས། ཐ་མ་ལྗོང་འཇག་པའི་དུས་བཅས་  
 གསུམ་ལ་དབྱེ་བ་ལས། དེ་ཡང་ཐོག་མར་ནད་དེ་ལོག་པའི་སྐབས་ནད་  
 པ་དེས་རང་ལ་གཟའ་ནད་ལོག་པ་མི་ཤེས་པ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཟང་

ཟེང་གི་ཆོར་སྤང་མེད་པར་ཁྱ་སེམ་དུ་གནས་ཐུབ་པ་སོགས་མདོར་ན་ནད་  
 པར་དང་ངས་སྐྱག་མི་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས། བར་དུ་བསྐྱར་གསོ་ཡོང་བའི་  
 སྐབས་ནད་པའི་ཟས་སྤྱོད་ལ་ངས་པར་དོ་སྤང་བྱས་ཏེ་སྤོང་ཁྱེན་སྐབས་བཤད་  
 པ་རྣམས་འདྲེས་བྱ་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་མ་བྱུང་ན་སྤོང་བྱར་དུ་ནད་  
 ལོག་ཀྱག་གི་ཡོད། དེ་ནས་ལྗེང་འཇག་གི་དུས་ཏེ་ལོ་གཅིག་ནས་གཉིས་  
 གྱི་རྗེས་ལ་བསྐྱར་གསོ་ཡོང་རྒྱ་འགོར་དུ་འགོ་བ་དང་། ནད་པར་ཡང་  
 ནད་ཡུན་རིང་ལ་དག་བསྐྱེད་མེད་པའི་ཆོར་སྤང་བྱུང་སྟེ་བསུན་སྤང་སྐྱེ་བ་  
 དང་། ཁོང་སྤོང་ཁྱེད་ལ། རྒྱུང་ཁ་མཐོ་བ། གཞོད་པའི་ཟས་སྤྱོད་  
 རྣམས་འདོད་པ་སོགས་བྱེད་པའི་སྐབས་ནད་གཡོག་སོགས་ཀྱིས་ངར་རྒྱུད་  
 རིང་པོའི་ཐོག་ནས་ནད་པ་སྤྱོད་སྤང་འཕེལ་གང་ཐུབ་བྱེད་དགོས་ལ། ལྷག་  
 པར་མེ་རྒྱུད་གཉིས་ཀྱི་གཟུང་ནད་ལ་དེ་བས་དོ་སྤང་ཡོད་གཟུབ་བྱེད་དགོས་  
 པ་ཡིན་ལ། རྒྱ་གཟུང་ཕོག་པའི་ནད་པར་ཡང་བཅོས་ཐབས་མ་འགྲིམ་  
 ན་འཆི་བའི་ཉེན་ཁའང་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་གཟུང་ནད་ཕོག་པའི་ནད་  
 པའི་མགུལ་ལ་རིན་ཆེན་ར་བསམ་དང་། དཀར་བྲ་མེན། གཟེ་སོགས་  
 བཏགས་པ་དང་། ནད་དེའི་འདྲིན་དུས་རྣམས་ཀྱི་ཞོགས་པ་ཐོ་རེངས་  
 སྐབས་རིན་ཆེན་ར་བསམ་རེ་གཏང་ན་ཕན་ཡོན་ཆེ་ལ་སྤོན་འགོག་ཀྱང་ཐུབ་

རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། མ་ཟད་དུས་རྒྱུན་དུ་ཚོང་སློག་གི་རིགས་  
 དང་། ཆང་རག་ ཉེ་ཕག་སྤོང་གསུམ་སོགས་སྤང་དགོས་པ་དང་།  
 སྤྱོད་ལམ་ཡང་མི་གཙང་བའི་རིགས་འདྲེ་མས་པ་དང་། བ་ཁྲག་དམར་  
 རིགས་ནམས་མིག་ལམ་དུ་མི་མཐོང་བ། ཉི་མ་འཆར་རྒྱབ་ཀྱི་ཟེར་  
 དང་། རྒྱ་ཤེལ་གྱི་འོད་ཆེན་པོ། མི་ཆོགས་དང་སྤྲ་སྤྲ་ཆེན་པོ་སོགས་  
 སྤང་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །ཁྱད་པར་ནད་པའི་སྤྱི་གཙུག་ལ་གསེར་མེས་  
 བསྐྱམ་ན་ནད་ལོག་སྤྱོད་འགོག་ཡོང་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་  
 རྒྱུར་གཟའ་ནད་ཀྱི་སློར་སྐབས་འདིར་བྱས་ཟེན་པ་ཡིན་ཏེ། གོང་བཤད་  
 རྣམས་ནི་གཙོ་བོ་གཞུང་གི་དགོངས་དོན་མ་ལོག་པའི་ཐོག་རང་གི་སློབ་དཔོན་  
 དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱུན་དང་བཅོས་ཐབས་ཁ་གསལ་ཐད་རང་ཐོག་ནས་  
 བསགས་པའི་ཉམས་སྤྱོད་གང་དྲན་མདོ་རུ་བསྐྱུས་ཏེ་བྱ་ཁུལ་བྱས་ཀྱང་།  
 གཞུང་དོན་རྒྱུ་མཆོ་ལྟ་བུ་གཏིང་མཐའ་དཔོགས་དཀའ་བས་མཛོགས་པ་དང་  
 ལོག་པར་རྟོགས་པ་སོགས་ཀྱི་ཉེས་སྤྱོད་མཆིས་སྤྱོད་པས། འདིར་ཡོད་པའི་  
 གསེ་རིག་སློབ་དཔོན་དང་མཁས་དབང་རྣམས་ནས་རྩ་ཆའི་སློབ་སྟོན་གནང་  
 སྤྱོད་ཡོང་བའི་རེ་སྐུལ་སྤྱོད་དབུས་ནས་བྱ་བཞིན་ཡོད།

སྤྱོད་ཐབས་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཆེན་གྱི་སྤྱོད་མིང་འདྲི་པ་ཟུ་བས་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩་ཟླ་༡ ཆེས་ལ།

# ༡༡། །ཕྱི་དབང་པོ་ལྟར།

སྒྲིག་རྣམས་པ་ཐུབ་བརྟན་གྱི་ལ་མཚན།

བདེ་བའི་རོ་བཅུད་མྱོང་ལ་ཟབ་གསལ་ཚིག་གིས་འགྲོ་བྱུང་སྒྲིག་བྱེད་  
ལྷགས་ཀྱི་དབང་པོ་( གླ་མ་འཇམ་དབྱངས་ཀྱི་ལྷགས་ ) མཚོག་ལ་འདུད།  
སྐབས་འདིར་བརྗོད་པར་བྱ་བ་ནི། འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་ལོ་སྒྲིག་ཞིག་ལུ་ན།  
སྤྱི་ནི་རོ་མྱོང་བའི་དབང་པོ་རྟོན་གྱི་ཁོག་པ་འམ་གཟུགས་ཅན་པ་དེ་ཉིད་བད་  
ཀན་མྱོང་བྱེད་ཀྱི་རྟོན་གཞི་ཡང་ཡིན། སྒྲིག་གཞུང་ལས་སྤྱི་ནི་སྤྱིང་གི་  
ཅ་དང་འབྲེལ་ཏེ། །རྩ་མིན་གཞི་མིན་ར་མ་ལུག །གཞི་མས་དག་དང་  
འབྲེལ་བའོ། །ཁྲད་པའི་བྱུང་དང་འབྲེལ་བའོ། །ཞེས་གསུངས། སྤྱི་  
ལ་དབྱེ་ན། སྐབས་བམ་མཐུག་པ། རིང་བ་དང་ཐུང་བ། རྟ་ཅན་  
དང་རྟ་མེད། ར་ཆོད་གོ་རིམ་གྱི་སྤྱིར་དབྱེ་བ་བཅས་ཡིད། སྤྱི་ལོ་  
གནས་ནི། ཁ་ཡི་ནང་དུ་ཡོད་ལ་ཁ་ནི་སྤྱིའི་ཁང་པ་འམ་གཟུ་ལྟ་བུ་ཡིན།  
སྤྱི་ནི་ཕྱི་རུ་རྟག་དུ་མཐོང་བྱུ་མེད་པ་ཁོག་ནང་གི་སྤྱིང་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་ལ། སྤྱི་  
ཅེ་བཞིན་དུས་ཀྱན་གཞན་ལ་ངོམས་པ་ཞིག་མིན་ཏེ། སྐབས་རེ་ཁ་ཡི་

ཕྱིར་ཐོན་པ་དང་། མང་ཆེ་བ་ཁ་ཡི་བར་སེང་ནས་བལྟས་བསྟན་པ་ལྟ་  
བུ་ཡིན། ཕྱེའི་ལས་ནི། ལུས་སྤྱིའི་རེག་བྱ་བཞིན་ཆ་གང་འཇམ་རྩུབ་  
རེགས་མྱོང་བཞིན་པའི་ཐོག་ད་དྲུང་རོ་མངར་སྐྱར་སོགས་བྱོ་བ་རབ་འབྱིང་  
ཐ་གསུམ་མྱོང་བུབ་མཁན་གྱི་ལུས་སྤྱད་ཀྱི་དབང་པོ་ལས་ལྟག་པའི་ཆོར་བ་  
མྱོང་བར་བྱེད་པའི་ལུས་སྟོད་དབང་པོ་བྱད་པར་བཞིག་ཀྱང་ཡིན་ནོ། །ཕྱེ་  
ནི་སྤྱིང་བུའི་ཐེབ་དགྲོལ་བཞིན། ངག་གི་སྤྱིའི་བཟོད་པ་རྣམས་ཆོག་སོ་  
སོའི་བཟོད་བྱ་གསལ་བ་འབྱེན་པའི་ཐེབ་དགྲོལ་ལྟ་བུ་ཡིན། དཔེར་ན་  
སྤྱིང་བུ་སྤྱོ་ལ་མཇུ་བ་མི་མི་འདྲ་བ་སོ་སོའི་འདེགས་འཛོག་མི་འདྲ་བའི་དབང་  
གིས་སྤྱད་བྱངས་མི་འདྲ་བ་བྱང་བ་ལས་ལྟག་ཁ་ལྟ་བུ་སྤྱིང་བུའི་ནང་ཕྱེ་ཡི་  
སྟོད་སྤྱད་བར་གྱི་ལུས་རྩལ་བདེ་ཅག་ལ་སྤྱད་ཆོག་སོ་སོར་གསལ་པོར་སྟོན་  
བུབ་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཕྱེ་ནི། ཁ་ཡི་ཡས་མཚུ་མས་མཚུར་ཁ་པགས་སྐམ་གས་སྐབས་ཕྱེས་  
ལམ་སེང་བུམས་པོའི་ཐོག་ནས་ཚོན་བྱུག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཕྱེ་ནི། ཁ་  
ནང་དུ་ཟས་གཡོས་པར་བྱེད་པའི་གཡི་སྐྱུ་ལེབ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ཟས་  
ཟ་དུས་ཟས་མྱོང་པོ་རྣམས་སོ་སྟེང་དུ་བསྐྱལ་བ། ཟས་རྣམས་ཡང་ཡང་

སྟོང་དང་འོག་པར་ཚུར་བཞེ་པོ་རྒྱག་པ། ཟས་འདུར་འདུར་ཆགས་མེས་  
སུ་མེད་པར་འཇུག་པར་བྱེད་དོ།

ཕྱེ་ནི་ཁ་ནང་དུ་སྒྲིན་ཡོད་མེད་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་  
ཏེ། ཁ་ཟས་ནང་བློ་བ་རན་མིན་དང་། ཚུ་སོགས་མང་ཉུང་། ཟས་  
བདུང་མཉམ་དུ་སྒྲུ་དང་། བེད་། རོ་སོགས་ཡོད་མེད་དང་། སྐབས་  
རེ་ཤན་སོགས་ཁ་ནང་གི་ཆ་གཉན་ཡོད་མེད་ཕྱེ་ཉུལ་བས་ཤེས་བྱུབ་པའི་བརྟག་  
དབྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན། ཕྱེ་ནི། བདག་པོའི་ནད་བརྟག་ཡུལ་བྱ་སའི་  
དབང་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ཕྱེ་འི་མདོག་འཇམ་ཚུབ་སྐྱམ་བཟུང་གས་རི་རིགས་  
ལས་ནད་རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་ཆ་གང་སྟོན་པའི་མེ་ལོང་ལྟ་བུ་དང་། དེའི་  
ནང་དོན་རེ་རེ་བཞིན་ཡིག་ཆོགས་ཆེ་བས་འདིར་མ་སྒྲོས་སོ།

ཕྱེ་ནི་ད་དུང་ལས་དོན་གཞན་ཞིག་ཡོད་པས་འདིར་མ་བྲིས། ཕྱེ་  
ནི་མི་དགེ་ལས་ལ་སྒྲུར་བ་དང་། དེ་བཞིན་དགེ་བའི་ལམ་དུ་འཇུག་པར་  
བྱེད་པ་དགྲ་ཡི་དྲངས་མར་བཅོས་པ། ཡང་ན་གཉེན་གྱི་སྦྱི་གཙུག་ཏུ་  
བཀྱར་བ་བྱེད་པའི་རྒྱ་བྱེད། དང་པོ་གཞན་ལ་སྤྲ་མ་ཆོག་ཚུབ་རྒྱན་སོགས་  
བཤད་པ། གཉིས་པ་ནི་རྒྱལ་བའི་གསུང་རྒྱར་གཞན་ལ་དགེ་བའི་ཐར་  
ལམ་སྟོན་པ། གསུམ་པ་ནི། མི་གཞན་ལ་རྟག་ཏུ་སྒྲིན་བཟོད་ག་ལྟག་  
བཟོད་པ་རྟ་བུ། བཞི་པ་ནི། གཞན་ལ་བདེན་པར་སྦྱོར་བ་ཕན་པར་སྦྱོར་

བ། སྐྱབ་པར་བྱེད་པ་ལྟ་བུའོ། །ཕྱེ་ལ་གཅེས་སྤྲུལ་དགོས་པ་ནི། ཕྱེ་  
 ཡི་འཕྲོད་བསྟེན་ཡིན། ཕྱེར་ཁ་ཟས་ཀྱི་རོ་ཁྱོན་ནས་མ་མུང་བས་ཉུང་  
 དྲགས་པ་དང་། མྱོང་ཡང་རོ་གཅིག་རང་ལ་གས་ཆེར་གཏད་དྲགས་  
 པས་མང་བ། རྒྱག་བྱོ་བའི་རོ་བསྟེན་པ་ནི། ཕྱེར་གནོད་པ་དང་། རེ་  
 མིན་ནད་གཞན་ཕྱེར་བབས་ན། སྐབས་སོ་སོར་བསལ་བར་བྱ་དགོས།  
 རྒྱག་པར་དོན་སྤྱིར་དང་འབྲེལ་ཆེ་བས་ཟས་ཟ་དུས་བྱོ་བ་ནམས་ལེགས་པར་  
 མུང་ནས་རོ་བཅུད་ཆོམ་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས། ད་ལྟ་གོང་དུ་མང་མང་  
 ཞིག་ཞུས་པའི་དགོས་པ་ནི། མང་ཆེ་བས་ཕྱེ་ལ་དེ་ཙམ་གྱི་དོ་སྤྱང་ཡོང་  
 བེ་མེད་པས། ཕྱེ་ནི་རོ་བཅུད་མྱོང་མཁན་གྱི་དབང་པོ་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་  
 དང་། རྒྱག་པར་རང་གཞན་ཀྱན་ལ་འཕུང་འཇུག་དང་ཕན་ཐོགས་བྱེད་  
 པའི་ངག་གི་གྲོགས་པོ་འཕྲོ་རོགས་པ་མེད་དུ་མི་རུང་ཞིག་ཡིན་སྐབས་དེར་  
 གཟབ་ཟབ་དགོས་པ་མཐོང་ནས་ཞུ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་ གནའ་པོའི་ལུགས་  
 སྒོལ་ཐུན་མིན་བཞིན་མི་ཆེན་མཇུག་དུས་སུ་མི་རྒྱུད་གིས་གྲག་ཙམ་བྱས་ནས་  
 ཕྱེ་ནར་ཙམ་སྟོན་པའི་གྲུས་ཞབས་ལྟར་གྲུས་པས་སྐྱེའི་ལ་དེ་ལྟར་ཕྱེ་ནར་  
 ཙམ་གྱི་གྲུས་ཞབས་ཞུ་བ་དང་བཅས་པེ་ཞིག་འདིར་མཆོམས་བཞག་ཆོག་  
 པ་ཞུ།

# ༡༡། །གཅིན་སྟི་ཐོག་ཉམས་ཞིབ་བགྱིས་ པའི་ཡིག་ཆ།

སྟན་རམས་པ་དྲི་རབ་བརྟན་གནས་ཤར།

༡༡། །མི་བདེ་ལེགས་སུ་གྱུར་ཅིག །

དུས་གསུམ་མཁའ་པའི་ཡ་རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་ཀྱི།

ཉེས་གསུམ་ལྡང་བའི་འཇིག་རྟེན་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཀྱང་།

གསལ་བྱེད་སྤྱིད་གསུམ་བྱབ་པའི་གསོ་རིག་གཞུང་།

སྒོ་གསུམ་གསལ་པས་མཆོད་ཅིང་ཕྱག་བགྱིའོ།

ཞེས་མཆོད་པར་བརྟེན་ཅིང་གང་འཆད་པར་བྱ་བ་ནི། ཉེ་ལམ་

༡༩༩༥ ཕྱི་ཟླ་༡༡ ཆོས་ལ་ནས་༩ བར་ཨ་རིའི་རྒྱལ་ས་སྤ་ཤིང་གྲོན་ཏེ་

སེ་རུ་རྒྱལ་སྤྱི་བོད་སྟན་གྱི་ཚོགས་ཆེན་དང་པོར་ཕྱན་ནས་ “ཏ་ཡི་སྤེ་གྱི་

མེ་ལེ་ཀྲས་ཞེས་པ་གཅིན་སྟི་ཁྲག་མངར་གྱི་ནད་གཞིར་བོད་སྟན་གྱི་ཕན་བྱེད་

དཔུང་པ་” ཞེས་པའི་ནད་བཅོས་ཉམས་ཞིབ་བགྱིས་པའི་ཆན་རིག་གི་ཡིག་

ཆ་འདི་བཞིན་ཆན་རིག་ཚོགས་སྡེ་ཁོངས་སུ་རྩལ་ཕྱོགས་སྟན་པ་དང་ཆན་



རིག་པ་སོགས་མཁས་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ། ཆོག་གས་བཤད་བཞི་  
 གླེང་སོང་བ་ཇི་བཞིན། རང་ཅག་འཆོ་བྱེད་ནམས་དང་སློ་ལྡན་སྦྲེས་བྱ་  
 ནམས་ཀྱི་མཁུན་རྟོགས་སྣང་དུ། འདི་ག་ཕབ་བསྐྱར་བྱས་ཡོད་པ་གཤམ་  
 གསལ་ལྟར་ལགས།

གླེང་གཞི། རྒྱལ་སྤྱི་ཀྱི་སི་མེ་ལི་ཀྱས་ཞེས་པ་འདི་ནི་འཛམ་གླིང་ཡུལ་  
 གུ་ཀུན་དུ་གྲགས་པ་ཙམ་མ་བཟད་བྱེད་པར་དུ། རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་དུ་ཆེས་  
 ཆེར་གྲགས་ཤིང་བྱབ་བདལ་ཆེ་བའི་ནད་གཞི་ཆེ་གས་ཤིག་ཡིན། དེར་  
 བརྟེན་རྒྱལ་སྤྱི་ཀྱི་ཞེས་པའི་ཆོག་འདི་བཞིན་རྒྱ་གར་བ་དང་ཕན་ཚུན་གོ་བྱབ་  
 ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། འོན་ཀྱང་ནད་གཞི་འདི་ནི་སྤར་བོད་ཀྱི་ཡུལ་  
 དུ་གོ་མྱོང་སོགས་གང་ཡང་མེད་མོད་ཀྱང་། དཔལ་ལྡན་རྒྱ་བཞིའི་  
 ཡ་གྲུལ་མན་ངག་རྒྱུད་ཀྱི་ལེའུ་༥༥ དེ་བཞིན་ཕྱི་གླིང་གི་ནད་གཞི་འདི་སྐོར་  
 ཆེས་བཟ་རྒྱས་སུ་གསུངས་ཡོད་པ་ལགས། དེས་ན། ཆེས་ངོ་མཆར་  
 བ་དང་། སློ་ཤེས་འཕེལ་བའི་གནས་ཚུལ་ནི། ཕྱི་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་དུ་མའི་  
 གོང་གི་སྤྱན་གྱི་རིག་གཞུང་དང་། དེར་བརྟེན་ནད་སྤྱན་བཅོས་ཐབས་  
 སོགས་དེང་རབས་ཀྱི་དུས་སུའང་། ནད་གཞི་གང་དང་གང་ལའང་རབ་  
 དུ་འཇུག་ཅིང་ཕན་ནུས་གསལ་བའི་ཕྱིར། སྟོགས་དུས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་

འདིར་ཆེས་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་གིང་དོན་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ།

རྒྱ་རྒྱུ་། རྒྱ་རྒྱུ་ནི་ཇི་ལྟར་རྒྱད་ནང་གསལ་བ་བཞིན་དུ།

༡) ཁ་ཟས་རོ་མངར་བ་དང་ལན་ཚུ་བསྟེན་དགས་པ།

༢) བསིལ་ཞིང་ཁྱེ་བའི་ཟས་རིགས་བསྟེན་དགས་པ།

༣) བཞའ་བརྒྱན་ཅན་གྱི་ས་གཞིར་གནས་པ།

༤) མལ་ལྷམ་དལ་པོར་འདུག་པ།

ནད་རྟགས། ངལ་ཞིང་གཉིད་ཆེ་བ། ལུས་ལ་རྩལ་བྱི་མནམ་པ།

སྒྲ་དང་སེན་མོ་རིང་བ། ཁ་མངར་ཞིང་གྲེ་བ་དང་རྟན་སྒྲམ་པ། རྟང་

ལག་གི་མཐིལ་བཞིར་ཚ་ཤར་བརྒྱབ་པ། གཅིན་མདོག་རྫོག་ཅན། གཅིན་

གྱི་ཤུལ་ལ་སྤྱང་འབྲུ་འདུ་བ། འོན་ཀྱང་། བོང་གི་མདོན་ཚུལ་ནད་

རྟགས་ནམས་མ་གསལ་བར་དུ། གཅིན་མདོག་ཁོ་ནར་ངེས་པ་ནི་མ་

ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡིད།

དབྱེ་བ། ཉེས་པའི་སྒྲོན་ནས་དབྱེ་ན། བད་ཀན། མཁྲིས་པ། རྒྱང་

བཅས་གསུམ་ཡིད་དོ། དེ་ལའང་བྱེ་བྲག་དུ་དབྱེ་ན། ཟ་ཁུ་ཉི་ཤུའི་

ནམ་གངས་བརྟན་ཡིད་པ་ཡིན། སྤྱོགས་མཚུངས། སྤྱིར་བོང་གི་སྤྱི་

བྱབ་ནད་རྟགས་ནམས་ཀྱི་སྟེང་། རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་སོ་སོའི་ལྷས་བྱེ་

པའི་གཅིན་སྟི་གང་ཡིན་པ་དེ། གསལ་པོར་ངོས་འཛིན་ཅིང་། དེ་  
 དང་འབྲེལ་པའི་སྒྲན་བཅོས་སོགས་རང་རང་སོ་སོའི་མདེ་ཁར་བསྐྱར་ཏེ་  
 ཡོངས་སུ་བཅོས་བསྐྱེད་ཐུབ་པ་དགོས་སྒྱུ་ཏེ་ཅང་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཡིན།  
 བད་ཀན་གཅིན་སྟི། མ་ཁུ་དང་ག་འགགས་པ། གཉིད་འཕེལ།  
 རྒྱུ་ཚད་འཕེལ། ལུད་པ་མང་ཞིང་། རྒྱགས་པ། ཡན་ལག་ཆོགས་  
 གཞི་ནམས་སྟོང་ཞིང་སྟོད་པ། གློ་རིག་མི་གསལ་བ། སྤོད་ཞན།  
 པགས་མདོག་སྐྱ་བ།

ཟས་སྦྱོད་ཀྱི་ཁྱད་པར། རྒྱན་དུ་ཕྱི་སྒྱུ་དང་། མངར་བ། རྩན་  
 ཟས་བཞེན་པ། དལ་པོར་འདུག་པ།

མཁྲིས་པའི་གཅིན་སྟི། གསང་གནས་དང་སྒྲང་པར་བྱག་ཅིང་ན་བ།  
 ཁ་སྐམ། ལུས་ཚ། རྟོད་ཆེ་བ། འབྲུ་བ་དང་། རིམས་ཀྱིས་  
 འདེབས་སྒྲ་བ། མགོ་བོ་ན་བ། པགས་མདོག་དང་བཤང་གཅི་སེར་བ།  
 ཟས་སྦྱོད་ཀྱི་ཁྱད་པར། རྒྱན་དུ་ག་མར། བྱ་རམ་ཆང་སོགས་  
 བཞེན་པ། དག་ཤུལ་ཆེ་བ།

རྒྱང་གི་གཅིན་སྟི། རྩིང་འཕར། གཉིད་རྒྱུང་། དབྱགས་མི་བདེ།  
 རུས་འདར་བ། གཟེར་བ་ངེས་མེད། ཟས་ལ་རུམ་པ། ལུད་པ་མང་བ།

ཟས་སྦྱོད་ཀྱི་ཁྱད་པར། རྒྱུན་དུ་ར་ཕག་གི་གསོགས་དང་། ཇ་  
ཁྲིབ་སོགས་ཀྱི་ཟས་སྒྲོམ་བརྟེན་དགས་པ། ཟས་བཅད་པ། མྱ་ངན་  
དང་སེམས་ལས་ཆེ་བ།

སྒྲུབ་བཅོས། སྦྱིར་ཉེས་པ་སོ་སོ་ལྷན་ཕྱེ་བའི་སྒྲུབ་བཅོས་ཀྱང་འདྲ་  
མེད་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་། གཤམ་གསལ་སྒྲུབ་ནམས་སྦྱི་སྒྲུབ་ཚུལ་དུ་གཏོང་  
སྒྲུབ་ཡོད་པ་ཡིན།

- ༡) ཡུང་བ་གཙོ་བོར་བྱས་པའི་ཡུང་བ་༤ཐང་།
- ༢) སྦྱུ་རུ་གཙོ་བོ་བྱས་པའི་སྦྱུ་རུ་༦།
- ༣) ཨ་རུ་གཙོ་བོ་བྱས་པའི་གཅིན་སྟེ་ཨ་རུ་༡༥།
- ༤) སུག་སྦྱེལ་གཙོ་བོར་བྱས་པའི་སུག་སྦྱེལ་༡༠།

དོ་སྤངས་ལོས་པ་ཞིག་ལ་ཐ་ན་༡༧ཡི་སྦྱེ་ཀྱི་སྒྲ་གཉན་གྱི་ནད་ཉགས་  
པགས་ནད་ཐོར་པ་སོགས་ཀྱང་རྒྱུད་ནང་དུ། ནད་གཞི་ཆེར་རྒྱས་ཤིང་  
ཡལ་བར་བོར་བ་ན། ལུས་ལ་སྒྲ་གཉན་གྱི་ཐོར་པ་མི་འདྲ་བ་བཅུ་ཐོན་  
གྱི་ཡོད་ཚུལ་གསུངས་པ་དོན་ལ་གནས་ཤིང་། གཞན་ཡང་། ནད་  
གཞི་འདི་བཞིན་སྟོངས་ཤིང་བྱུངས་དང་འདྲེས་པའི་ཕྱིར་ན་གཉན་ཏུ་ནས་གསོ་  
དཀའ་བ་ཡིན་ཞེས་གསལ་བོར་འཁོད་ཡོད་པ་ནི། དངོས་ཡོད་གནས་  
ཚུལ་དང་ཏ་ཅང་མཐུན་གྱི་ཡོད་པ་ཆང་མས་མཁྱེན་གསལ་ལྟར་ལགས།

ཟས་སྤྱོད་བརྟེན་པ་ནི། འབྲུ་རྟིང་པ་དང་། སྐམ་སར་གནས་པའི་  
 སེམས་ཅན་གྱི་གཤམ་སྟགས་པ་དང་། ཡང་ཞིང་རྩལ་པའི་ཟས་སྐྱོམ་བརྟེན་  
 ཅིང་། ལུས་རྩལ་ལམ་ངལ་དུ་བཟང་དུ་སྤྱད་ཅིང་གཉིད་མང་པོ་མི་ལོག་  
 སྟགས་བྱ་དགོས་པ་ཡིན།

ནད་བཅོས་ཡིག་ཆར་དབྱད་པ། ༡༩༩༥ ནས་༡༩༩༩ ཕྱི་ཟླ་༩  
 པའི་བར་དུ། རྒྱལ་སྤྱི་ཁྱད་པའི་ཡིག་སྟོན་ (Case File) ཟུར་  
 ཉར་བྱས་ཡོད་པ་བཟླམས་༡༥༥།

དེ་ལས་སྤྱོད་བཅོས་མཚམས་འཛིག་བྱས་པའི་ནད་པ་བྱིན་བཟླམས་༩༠།  
 སྤྱོད་བཅོས་སྤྱི་མཐུད་བརྟེན་བཞིན་ཡོད་པའི་ནད་པ་བྱིན་བཟླམས་༡༦༥།  
 དེ་ལས། ཉམས་ཞིབ་ཆེད་དུ་འདེམས་སྤྲུག་བྱས་པའི་ཡིག་སྟོན་བཟླམས་  
 གྲངས་༩༩།

རྒྱལ་སྤྱི་ཁྱད་པ་རྩ་༩ ལ་ནད་བཅོས་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པའི་

ཕན་འབྲས་བརྟེན་པ།

དངོས་པོ།      ཡིན་སྲུ་ལིན་སྤྱོད་ཁབ་      ཡིན་སྲུ་ལིན་སྤྱོད་ཁབ་བརྟེན་  
                          མ་བྱལ་པའི་ནད་པ།      དགོས་པའི་རྒྱལ་སྤྱི་ཁྱད་པ།

ནད་པ་མའི་གྲངས།	༩༦	༩
ནད་པ་མའི་གྲངས།	༩༥	༩

བསྒྲིལ་མཁུ།	༥༡	༡༣
དལ་བསྒྲིལ་ལེགས་པོ་བྱུང་བ།	༣༥	༤
དལ་བསྒྲིལ་འབྲིང་།	༣༥	༣
དལ་བསྒྲིལ་མ་བྱུང་བ།	༡༧	༥

ཟུར་བཞོད། :

ནད་པ་༤༩ འདེམས་བསྒྲིག་བྱས་པའི་ཆ་རྒྱུན་དུ་ཉུང་མཐར་ཟླ་  
བ་༦ སྒྲིལ་བཅོས་མུ་མཐུད་ཅིང་། ཕན་གཞོད་རི་བྱུང་གི་ཡིག་ཆ་ལྗང་  
ངེས་ཡོད་པ།

ཕན་བསྒྲིལ་གྱི་དབྱེ་མཆོམས། :

༡) ཕན་འབྲས་ལེགས་པོ།

- རྩོ་རྩོང་ཁྲག་མངར་ (FBS)  $\leq$  120 mg/dl

ཟོས་རྩེས་ཁྲག་མངར་ (PPBS)  $\leq$  160 mg/dl

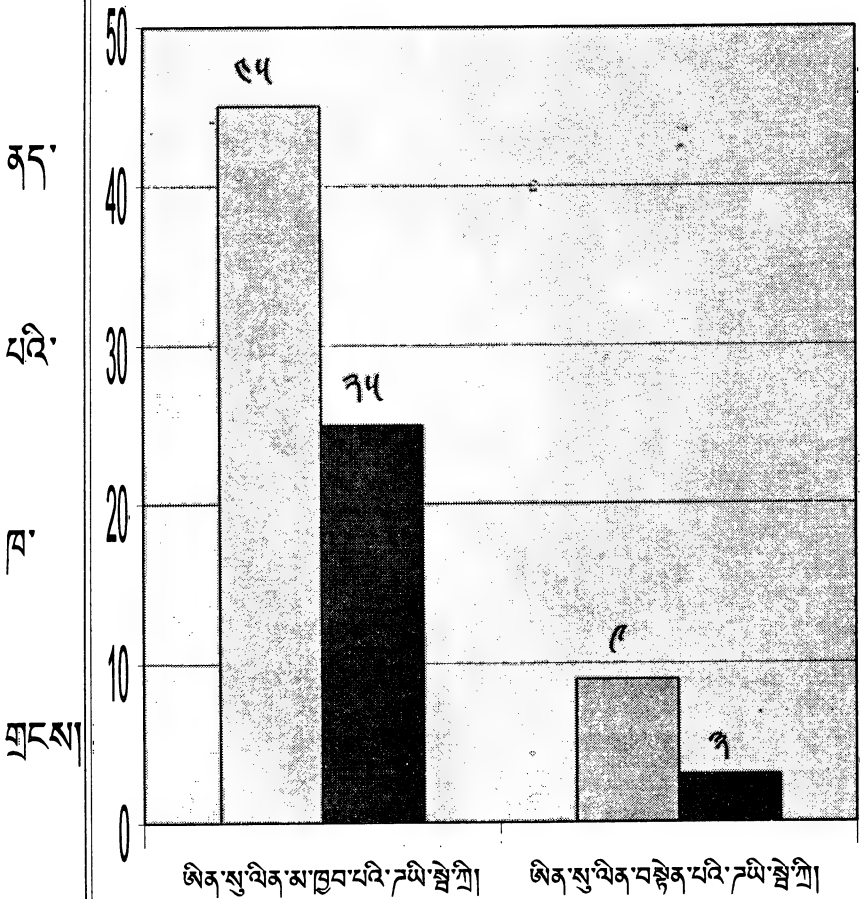
༢) ཕན་འབྲས་འབྲིང་།

- རྩོ་རྩོང་ (FBS)  $\leq$  160 དང་། ཟོས་རྩེས་ (PPBS)  $\leq$  200

༣) ཕན་འབྲས་མེད་པ།

- རྩོ་རྩོང་ (FBS)  $>$  160 དང་། ཟོས་རྩེས་ (PPBS)  $>$  200

$<$  = དམའ་བ།  $>$  = མཐོ་བ།  $—$  = མཉམ་པ།



བཞུགས་པ། ༤༩ = སྡོ་ ༤༩ མོ། ༣༩

# ཉམས་ཞིབ་བྱ་ཡུལ་ནད་པའི་བྱི་སྟོམས་ལོ་ཚད་བརྟན་པ།

ཕན་ཁྱད།

ནད་གཞི།

ཕ་མའི་དབྱེ་བ།

ཞིན་སུ་ལིན་མ་ཁྱབ་གཅིན་སྟེ།

ཞིན་སུ་ལིན་བརྟན་པའི་གཅིན་སྟེ། བརྟོམས།

(ཕན་བརྟེན་ལེགས་པ།)

ཕྱ།

ཕྱ.༡ (༡༠.༢)

ཕྱ.༤ (༡༢.༡)

ཕྱ.༩ (༡༡.༩)

མྱ།

མྱ.༦ (༡༣.༠)

༦༥

མྱ.༩ (༡༣.༥)

(ཕན་བརྟེན་འབྲིང་།)

ཕྱ།

ཕྱ.༣ (༡༠.༠)

ཕྱ.༢

ཕྱ.༦ (༩.༩)

མྱ.༣ (༡༠.༠)

མྱ.༣ (༡༠.༠)

མྱ.༣ (༡༠.༠)



མོ།

༤༩.༢ (༩.༩)  
གངས་ཚད་༡༡

༤༩.༥ (༩.༥)  
གངས་ཚད་༩

༤༩.༥ (༩.༡)  
གངས་ཚད་༡༩

ཕན་བསྐྱེད་མེད་པ།

ཕྱ།

༤༦.༤ (༡༡.༥)  
གངས་ཚད་༡༥

༥༩.༥ (༩.༩)  
གངས་ཚད་༤

༤༩.༩ (༡༤.༦)  
གངས་ཚད་༡༩

མོ།

༥༩.༩ (༥.༩)  
གངས་ཚད་༥

༥༩.༩ (༥.༩)  
གངས་ཚད་༥

བསྐྱེད་པ།

ཕྱ།

༥༠.༡ (༡༠.༩)  
གངས་ཚད་༤༥

༥༩.༥ (༡༩.༥)  
གངས་ཚད་༩

༥༠.༥ (༡༩.༩)  
གངས་ཚད་༥༤

མོ།

༤༩.༥ (༩.༥)  
གངས་ཚད་༩༥

༤༩.༩ (༩.༩)  
གངས་ཚད་༩

༤༩.༩ (༩.༩)  
གངས་ཚད་༩༩

ནད་པ་བསྐྱེད་པ།

ནད་པ་བསྐྱེད་པ།

དེང་རབས་སྐྱེས་དང་བོད་སྐྱེས་གཉིས་ཀྱི་ཕན་ཁུང་ལ་དཔྱད་པ།

ནད་གཞི།	སྐྱེས་ཀྱི་ དབྱེ་བ།	ཕན་ཁུང་བརྟན་པ།			
		ལེགས།	འབྲིང་།	ཕན་མེད།	བརྩོམས།
ཨིན་སུ་ལིན་མ་རྒྱལ། པའི་ཏཱི་སྤེ་གྱི།	བོད་སྐྱེས་ཁོ་ན།	༡༩	༡༧	༡༩	༤༧
	ཨེ་ལེ་པེ་ཐིག་སྐྱེས་དང་བོད་སྐྱེས་གཉིས་ཀྱི་བརྟན་པ།	༤	༡༠	༧	༡༩
ཨིན་སུ་ལིན་བརྟན་དགོས་པའི་ཏཱི་སྤེ་གྱི།	བོད་སྐྱེས་ཁོ་ན།	༩	༡	༠	༩
	ཨེ་ལེ་པེ་ཐིག་སྐྱེས་དང་བོད་སྐྱེས་གཉིས་ཀྱི་བརྟན་པའི་ཕན་པ།	༩	༩	༤	༧

ནད་པ་ཁྱིན་བརྩོམས། ༩༩

གསལ་བཤད།། གོང་གསལ་རེའུ་མིག་ལ་གཞིགས་ཆེ་ཏཱི་སྤེ་གྱི་ནད་པ་སྐྱེས་སྤོལ་གཉིས་ཀྱི་ཟུང་སྤོལ་དུ་བརྟན་མཁན་ལས་བོད་སྐྱེས་ཁོ་ན་བརྟན་མཁན་ཏེ་ཅང་གི་མང་བཡོད་པ་དང་། སྤྱགས་མཚུངས། རྩ་སྐད་གནང་དགོས་སྤྱི་ཐིག་ལ་ཏཱི་སྤེ་གྱི་ནད་པ་༩༩ དེ་དག་ཐོག་མ་བོད་

སྟན་བཞེན་འགོ་ཚུགས་སྐབས་སུ་ཨེ་ལེ་པེ་ཐིག་སྟན་བཞེན་གྱི་ཡོད་པ་ཤུགས་  
ལས་ཏྲོགས་དགོས་པ་ཡིན། ནད་པ་པལ་མོ་ཆེ་ཨེ་ལེ་པེ་ཐིག་སྟན་རིམ་  
པས་མཆམས་འཛོག་བྱས་ཡོད་པ་དང་། འགའ་ཞིག་མུ་མཐུད་ཟུང་སྟེ་ལ་  
དུ་བཞེན་བཞིན་ཡོད་པ་ཡིན།

གསལ་ཏྲོགས་བྱུང་བ་སྟོམས། དམན་གྱི་ལོ་ངོ་ ༡༣ རིང་ཏེ་སྟེ་གྱི་  
ནད་གཞི་འདིར་དམིགས་བསལ་དོ་སྙེང་སྟན་བཅོས་བྱས་པའི་ཉམས་མྱོང་  
དང་། ལྷག་པར་དུ་ནད་བཅོས་ཡིག་ཆ་འདི་དག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བགྱིས་  
པའི་འབྲས་བུ་ལས་གཤམ་གསལ་གྱི་གནས་ཚུལ་རྣམས་གསལ་པོར་ཤེས་  
ཏྲོགས་ཐུབ་པ་བྱུང་།

༡) ཏེ་སྟེ་གྱི་འཁྲུག་མངར་མཐོ་པོ་ཡིན་པ་གཅིག་མཚུངས་ལ། བོད་  
སྟན་བཞེན་བཞིན་པའི་ནད་པ་རྣམས་ཀྱི་གཟུགས་ཁམས་ནི། ཨེ་ལེ་པེ་  
ཐིག་གམ་དེང་རབས་ཅན་གྱི་སྟན་བཞེན་བཞིན་པའི་ནད་པ་རྣམས་ལས་  
དམིགས་བསལ་གྱི་བདེ་ཐང་ཆེ་བ་མཐོང་།

༢) འཁྲུག་མངར་གྱི་མཐོ་ཆད་ཞི་སྟོམས་བྱེད་རྒྱུའི་ཐད། བོད་སྟན་ནི་  
དེང་རབས་ཅན་གྱི་སྟན་ལས་ཆེས་འགོར་འགྲུངས་ཆེ་ཞིང་འཕྲལ་དུ་རྩས་  
པ་ཐོན་དཀའ་བ་འདུག

༣) གལ་སྲིད་དེང་རབས་ཅན་གྱི་སྟན་བཞེན་བཞིན་པ་སྟོ་བྱེད་དུ་མཆམས་

འཛིག་བྱས་ཆོ། གཡི་སྤྱི་གྲི་མི་མངར་ཆད་འབྲལ་དུ་འཕར་ཞིང་མཐོ་  
པོ་ཆགས་ཀྱི་འདུག་

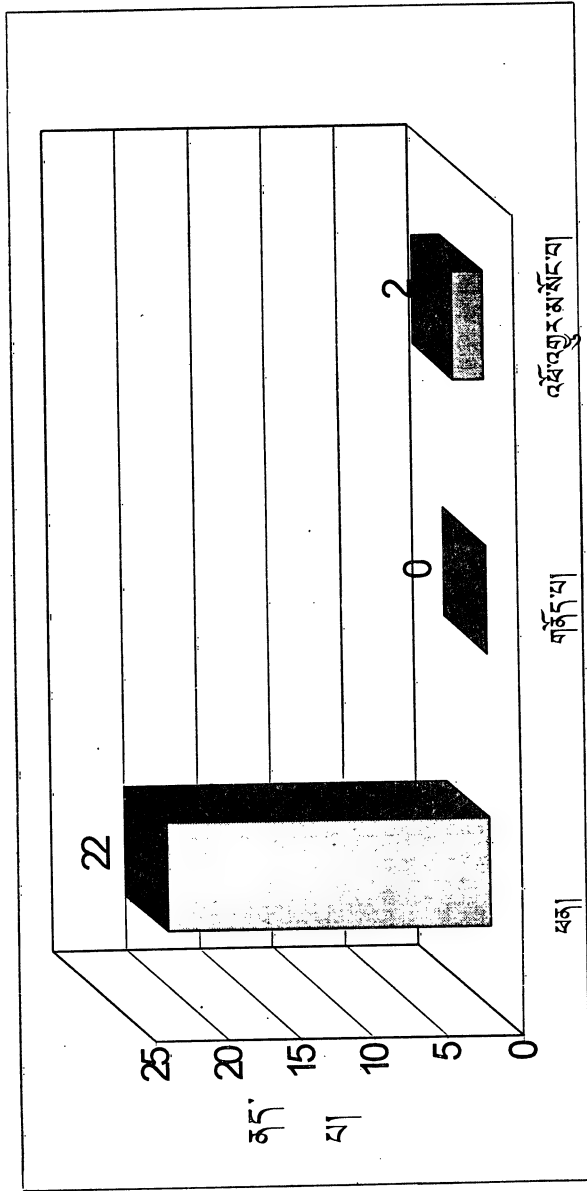
༤) ཡིན་སྲུ་ཡིན་སྒྲིལ་ཁབ་བརྟེན་དགོས་པའི་ནད་པ་གན་གས་ན་མས་  
ཡིན་སྲུ་ཡིན་ཁོ་ནར་རེ་བཅོལ་མི་དགོས་པར། བོད་སྒྲིལ་གྱིས་དེའི་འབྲས་  
ཆབ་བྱེད་བྱུང་གྱི་འདུག་གོ།

༥) བོད་སྒྲིལ་ནི། ནད་ཀྱི་མགོ་གནོན་ཅིང་བཅེལ་བ་ལྟར་མ་ཡིན་  
པར། གཡི་སྤྱི་གྲི་མངར་ཆད་སོགས་མི་སྟོམས་སྟོམས་པར་བྱེད་རྒྱུའི་  
ཕན་ལུས་གཙོ་བོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་

༦) དེང་རབས་སྒྲིལ་སྒྲོལ་དང་མི་འདྲ་བར། བོད་སྒྲིལ་ནི་ལོ་རིམ་  
མཐར་འབྲུལ་བར་བརྟེན་མི་དགོས་པར་དུས་ཡུན་ཟླ་བ་༦ ནས་ལོ་གས་  
རིང་བརྟེན་ན་འགྲིག་གི་འདུག་སྟེ།

༧) གཡི་སྤྱི་གྲིའི་ནད་བཅོས་ཉམས་ཞིབ་བགྱིས་པའི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་གྲུབ་  
འབྲས་ཐོག་ནས་བཤད་ན་ནད་གཞི་འདིར་བོད་སྒྲིལ་གྱི་ཕན་བརྟེན་གནས་  
ཚུལ་ནི། ཏ་ཅང་གི་འདོད་སྤོངས་པ་དང་། སྤོ་སྤོབས་སྤྱི་ལོས་པ་  
ཞིག་འདུག་གོ།

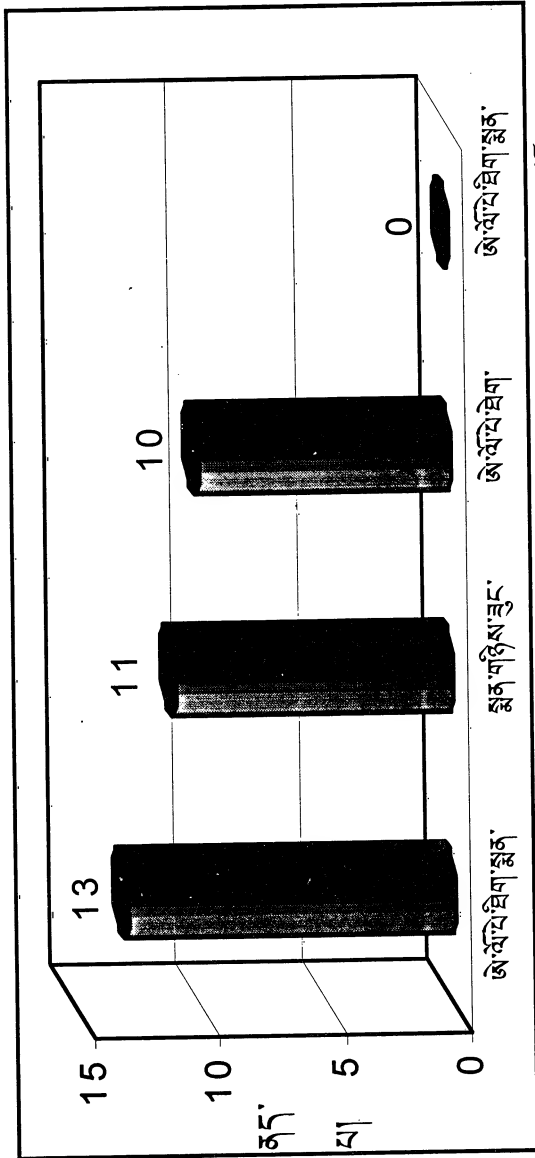
ཏཱི་བློ་གྲི་ནད་པ་ནི། ལ་པོ་ད་སྤྱི་ཉི་ཤེས་གཞི་དེ་ཅམ་བུ་ང་མི་ན་སྐར་དཔུང་པ།



པོ་ད་སྤྱི་ཉི་ཤེས་པ་ནི། ལ་པོ་ད་སྤྱི་ཉི་ཤེས་པ་ནི། ལ་པོ་ད་སྤྱི་ཉི་ཤེས་པ་ནི། ལ་པོ་ད་སྤྱི་ཉི་ཤེས་པ་ནི། ལ་པོ་ད་སྤྱི་ཉི་ཤེས་པ་ནི།



རྒྱ་སྟོན་པ་ལ་ ལ་བོད་སྟོན་དང་ཨ་ལོ་པ་ཐིག་སྟོན་གཉིས་བསྟོན་ཕྱགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་བསྟོན་པ།



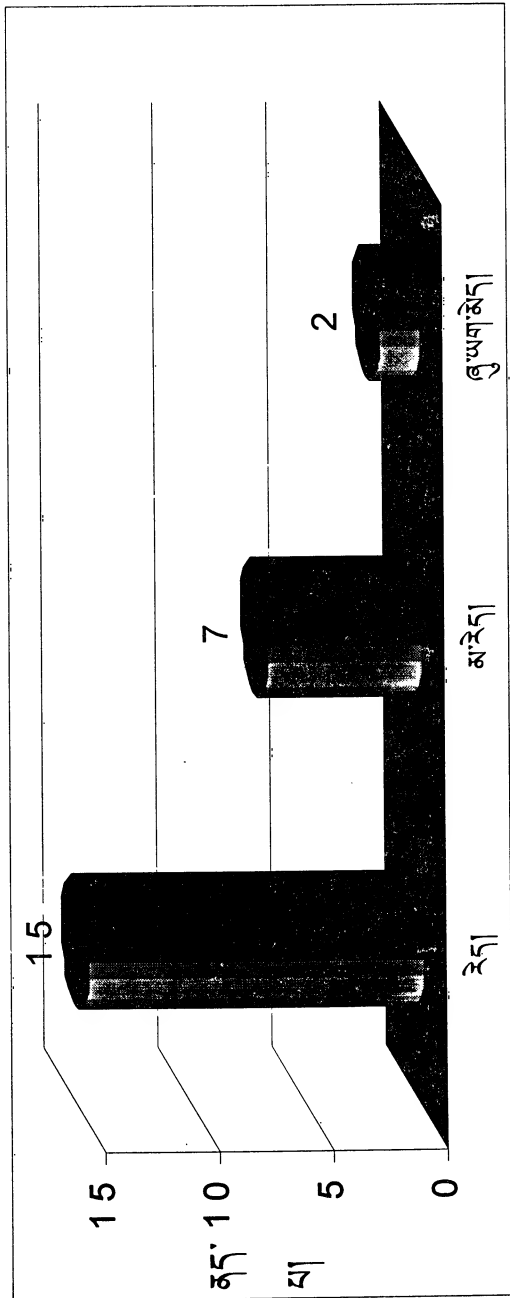
མཚམས་འཛིག་བྱས་པ། ཐུང་དུ་གཏོང་བ། མང་དུ་གཏོང་བ།

པོད་སྟོན་ཉུང་མཐར་ཚུལ་ལ་ བསྟོན་པའི་རྒྱ་སྟོན་ནད་པ་ལ་ ཡི་བས་མ་ཚུལ་བསྟོན་པ། ཐོ་ལོ་མ་ཚུལ་ལ་ ནད་གཏོང་བྱེད་དུ་བསྟོན་པ།





“བོད་མི་རྒྱུ་ལོངས་བཅོས་ཐུབ།” རྟེན་གྱི་ནད་པ་༡༤ ཡི་བསམ་ཚུལ།



བོད་མི་རྒྱུ་ལོངས་བཅོས་ཐུབ་པ་ལྟར་ལྟེན་གྱི་རྟེན་གྱི་ནད་པ་༡༤ ཡི་བསམ་ཚུལ་བསྟན། མོ་ཡི་ནམས་ཆེ་བ་ཀྱང་གང་ལྟར་བསྟན་ཐུག་ཐུག་པ།

སྒྲིམ་པ། རྒྱུད་ཀྱི་དགོངས་འགྲེལ་ནམ་མཁའ་གཡའ་གསལ་བཞིན།  
 སེམས་ཀྱི་དོགས་སྤྲིན་གཡོ་བ་མ་ལགས་ཀྱང་།  
 ས་རོལ་ཆོལ་བ་ཚར་དུ་གཅོད་པའི་ཕྱིར།  
 དཔུང་ཙམ་བགྲིས་པའི་འབྲས་བཟང་འདི་དགོའོ།

ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བྱ་བྱ། གཤམ་གསལ་ཆོགས་པ་ཁག་དང་། གློ་ལྗན་  
 སྤྲེས་བྱ་ནམས་ནས། “ཏའི་སྤྲེ་ཀྱི་སེའམ་གཅིན་སྤྲི་བྲག་མངར་གྱི་ནད་གཞིར་  
 བོད་སྤྲིན་གྱི་ཕན་བྱུང་དཔུང་པ་” ཞེས་པའི་ནད་བཅོས་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ཡིག་  
 ཆ་འདིར་ཇི་འགབ་རོགས་ཕན་དང་མཐུན་ཆུན་སོགས་གནང་ཡོད་པར།  
 ཕན་ནས་སྤྲིང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་བྱ་བྱ་ལགས།

༡) ལུང་ཇོ་ལན་ཏེ། པད་མ་བཟོ་ག།

༢) ལྡེ་ལི་བྱ་གར་བྱལ་ཡོངས་

སྤྲིན་ཁང་། ཏོག་ཀྱར་ཨར་ཨམ་པན་ཏེ་མཆོག

༣) སྤྲིང་ཡོར། ཀམ་སྤེལ་ཆོགས་པ།

༤) ལུང་ཇོ་ལན་ཏེ། མིག་གི།

༥) སྤྲིང་ཡོར་སྤྲིན་ཆེན་ཁང་གི་སྤྲིན་པ་སྐལ་བཟང་དོའི་ལགས། སྤྲིན་  
 པ་ཆེ་རིང་མཐར་ཕྱིན་ལགས་ལས་དུང་བསྟན་འཛིན་རིག་འཛིན་བཅས།

# ༡༡། །ནད་གཞི་ཁག་བཞིའི་ཉམས་མྱོང་སྐར།

སྐན་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་ལྷ་སྟོན།

གྲ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགོ་སྟགས།

ཙ་གསུམ་འདུས་པའི་བདག་ཉིད་མཆོག།

འདི་ཕྱི་སྐྱབས་གནས་ལུལ་འབྱུང་མཆོག།

བསྟན་འཛིན་གྱི་མཆོར་དྲག་ཏུ་འདུད།

ལེ་ངོ་མང་པོར་ནད་བཅས་སྐབས།

ནད་མང་པན་པའི་ཉམས་མྱོང་ལས།

འདི་རུ་ནད་གཞི་རྣམ་བཞི་ཡི།

བཅས་སྟེད་བྱུང་བའི་ཡིག་ཆུང་གི།

༡) དང་པོ་ཕྱི་ལྷགས་སྐན་པས་ངོས་འཛིན་བྱས་པའི་ནད་མིང་

ཉི་པ་ཀྱལ་གྱིས་(Hepatitis)རང་ལྷགས་བོད་ཀྱི་གསེང་རིག་གཞུང་ལྷགས་ནང་

མཆོན་ཆད་དང་ཁྲག་སྟེན་འཕེལ་འཁྲལས་ཀྱི་ནད་གཞིར་ངོས་འཛིན་གྱིས་

ནད་ཀྱི་རྒྱ། རྒྱ། ལུལ་དུས། རང་བཞིན། བཞེད། གནས་

ས། ཉིན་ཞག་སོགས་ལ་གཞིགས་ཏེ་ཐོག་མར་ཟས་རིགས་ཆང་རག་སྒྱུ་  
 ཞག། བ་ཆེལ་རིགས་དང་། སེ་པན། ཆ་དོད་ཆེ་པའི་སྐྱེ་སྒྲ་  
 སོགས་སྤངས་ཏེ་སྦྱོད་ལམ་ཡང་འགྲམས་འབྲུགས་དང་། ལུས་རྩ་ལ་  
 བྱགས་ཆེ་སོགས་སྤངས་ཏེ་གསོལ་སྐྱེ་ཟླ་འོད། དགའ་བ་༡༥། ཉི་  
 ལ། ཟླ་མང་༧། མན་བསིལ། གསེར་མདོག་༥། གསེར་མདོག་༡༡།  
 གུར་གུམ་༡༩། བྱང་ལ། བྱག་བྱང་། ཟླ་དགུ་བྱང་ནག་རིན་ཆེན་  
 མང་སྦྱོར། རིན་ཆེན་གང་སྦྱོར། རིན་ཆེན་གཡུ་རྩིང་༣༥། སོགས་  
 ནད་ཁམས་དང་བསྐྱེད་ཏེ་ཟླ་བ་གསུམ་མཁ་དུག་ནས་ལོ་གཅིག་བར་བརྟེན་  
 ཏེ་ཡང་བསྐྱར་སྦྱི་ལུགས་སྐྱེ་ཁང་དུ་ཁྲག་བཏག་དབྱེད་བྱས་ན་ནད་གཞི་  
 སེང་དག་འབྱུང་བ་ཉམས་སྦྱོང་འབྱུང་།

༡) བྱི་ལུགས་ནད་མིང་ཇཡི་སྦྱི་གྲིས་(Diabetes)རང་ལུགས་  
 གཅིན་སྦྱི་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཉི་གུ་ཡོད་པ་སོགས་ལ་ངོས་འཛིན་གྲིས་དུས་ཡུན་  
 ལོ་གཅིག་བར་མངར་ཟས་རིགས་སྤངས་ཏེ། སྐྱེ་བཙས་ཟླ་བ་གཉིས་  
 ནས་གསུམ་བར་ཅོང་ཞིའི་ཁྱུ་ཆན་བཞལ་ཏེ་(ཅོང་ཞི་ཁྱུ་ཆན་མ་ན་ལི་  
 (Manali)ས་གནས་ཀ་ལཏ་(Kalath) ལ་ཡོད་པའི་ཁྱུ་ཆན་དེ་ཡིན།) སྐྱེ་  
 ཉི་བྱང་། སར་བྱང་། འབའ་སམ། པད་རག་སྐྱར་རུ་༥། ཡུང་  
 བ་༩ ཐང་། གཅིན་སྦྱི་ཨ་རུ་༡༩། དགའ་བ་༡༥། གུར་གུམ་༡༩།

གུར་བྱང་། གཡུ་བྱང་དཀར་བསྐྱན་སོགས་ནད་ཁམས་མེ་དོད་དང་  
བསྐྱན་ཏེ་དུས་ཡུན་ཟླ་བ་དུག་ནས་ལོ་གཅིག་བར་བསྐྱན་ན་ནད་གཞི་སེང་  
དུག་སེང་བ་ཉམས་སྦྱང་གནད།

༡) བྱེ་ལུགས་ནད་མིང་ཨོ་ཤར་ཤེཌ་(Overweight)རང་ལུགས་  
ལྟར་ན་བད་ཀན་ཆོལ་འཕེལ་ལམ་ལུས་བྱངས་བྱེ་མ་རྒྱས་པའི་ནད་ལ་ཏྲག་  
ཏུ་མངར་སྒྱུར་དང་གང་ཆལ། ཤིང་འབྲས་མ་སྒྲིན་པ་སོགས་རྗེན་བས།  
ཤིང་འབྲས་ཁུ་བ་གང་མོ། རྒྱ་གང་། འབྲགས་རྒྱ། མར། ཆོལ་  
ཞག ལྷུ་མ་ཕྱི་ཆེ་བའི་བས་རིགས་སོགས་སྤངས་ཏེ། སྤྲོ་སྤྲོ་སྤྲོང་  
དུས་སུ་འཆར་ཅན་ལུས་རྩ་ལ་དང་བརྒྱང་ཕྱག་སོགས་དུས་ཡུན་རྒྱུད་གཅིག་  
ཅམ་རིང་གནད་རྗེས་རྒྱ་བསྐྱོལ་དཀར་ཡོལ་གང་ནད་སྤྲང་ཕྱི་རོ་མ་སྤུས་  
ལེགས་ཐུར་མ་གཉིས་བསྐྱེས་ཏེ་བཞེས་དགོས་པ་དང་། འབྱུང་ཁམས་  
དང་བསྐྱན་ཏེ་གསོལ་སྒྲན། སྒྲན་༡། ད་ལི་༡༤ རིལ་བུ་༤ རེ།  
སྒོས་དཀར་༡༠། གཟེ་མ་༡ ཐང་། མན་བསིལ། གསེར་མདོག་  
༥། རི་ལ། སེ་འབྲུ་ཀུན་བདེ། རིན་ཆེན་བཙོ་བཀྲ་ཟླ་ཤེལ་དང་རིན་  
ཆེན་ཆ་སྦྱར་སོགས་ཟླ་བ་གསུམ་ནས་ལོ་གཅིག་གཉིས་བར་བསྐྱན་ན་ནད་  
དེ་སེང་དུག་བྱང་སྟེ། ཐོག་མར་ལུས་ཀྱི་ལྗིད་ཆད་ཀྱི་ལོ་༤༥ རས་༡༠༠  
ཅམ་ཡོད་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཆག་སྟེ་ཀྱི་ལོ་༤༠ རས་༥༠ བར་སྐྱེབས་པ་མ་བཟད།

གོད་ཆེ་ལ་ཁྱུ་བ་དང་དབུགས་གཏོང་བདེ་བ་དང་བཤང་གཅི་དུས་སུ་འབབ་  
 པ་དང་ལུས་ཁམས་ཡང་བ་སོགས་རྒྱན་ལྡན་ལྟར་འབྱུང་ལུས་བདེ་གནས་  
 ཡོང་བཞིན་ཡོད།

༡) སློག་རྒྱུད་ནད་གཞིར་ཐོག་མར་ནད་པ་རང་ངོས་ནས་དྲག་  
 ཏུ་སློ་བྱ་ཆུང་དུ་མིན་པར་སློ་བྱ་ཆེན་པོ་དང་། བསམ་སློ་སྣང་བ་གང་  
 སྐྱེད་སྐྱེད་བྱ་གལ་ཆེ་ཞིང་། རང་གི་བསམ་སློའི་ནད་སྤྱད་བསྐྱེད་དང་  
 དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་རྒྱམས་རང་གི་ནད་མི་དང་སྤྱན་མཆེད་སོགས་ལ་བཤད་  
 དགོས་པ་དང་། སྤྱན་གཞུང་ལས། རྒྱུད་གི་ནད་ལ་དཀོར་བདག་  
 རྒྱལ་པོ་གོད་ཅེས་གསུངས་པར་ནད་འདི་ལ་གདོན་ཁྱེན་ཡང་ཡོད་པས་རང་  
 གི་ཆོས་ལུགས་གང་ཡིན་གྱི་སྐབས་གནས་དཀོན་མཆོག་གང་ཡིན་དེར་སྙིང་  
 དབུས་ནས་དད་པ་དང་གུས་པའི་ཀུན་སྨོང་ཐོག་ཁ་འདོན་དག་སྦྱོར་ལ་བརྩོན་  
 དགོས། ནད་པ་ཡིན་ན་སྐབས་གནས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྐབས་  
 འགོ་སེམས་སྐྱེད་རྒྱུ་དག་དང་རང་ལས་གཞན་གཅེས་པར་འཛིན་པའི་བྱང་  
 སེམས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་དང་གཏོང་ལེན་གྱི་དམིགས་པ་སོགས་ཡང་ཡང་བསྐྱོམས་  
 བེད་བྱུང་པའི་མཆོན་སྤྲུལ་དང་། མ་ཞི། བཟླ་གུ་རུ། དམིགས་ཅེ་  
 མ། སློལ་མའི་གཟུངས་སྤྲུལ། སྤྱན་སྦྱེད་གཟུངས་སྤྲུལ་སོགས་  
 བཟླས་བཟོད་བྱ་གལ་ཆེ། ཁ་བས་ར་ཕག་ག་དང་། ང་གར་སོགས་

ཡང་ལ་རྩུབ་པའི་ཟས་རིགས་སྤང་གལ་དང་ཆུ་གང་འཐུང་བ་དང་།  
 བཞལ་བ། སྤྲོ་བ་མང་བ། མཆོན་མོ་གཉིད་མི་ཉལ་བ། སེམས་ལས་  
 ཆེ་བ། སྤང་ན་སོགས་ལུས་སེམས་འབྱུགས་ལས་ཆེ་བ་སོགས་སྤང་དགོས་  
 དང་། གསོལ་སྒྲན་ཨ་གར་བརྒྱད་པ། ཨ་གར་ ༡༠། ཨ་གར་  
 ༡༥། ཅན་དན་ ༡༦། ཟླ་བདུད། ལུག་ལྷད། བེ་མ་ལ། སློག་  
 འཛིན་ ༡༧། སེམས་བདེ། རིན་ཆེན་རྒྱ་བསམ་འཕེལ་སོགས་  
 འཐུང་ཁམས་སོགས་དང་བསྐྱེད་ཏེ་བཏང་དགོས། གོང་གསལ་སྒྲན་  
 གྱིས་ཕན་སྦྱིད་མ་བྱུང་ཆེ་དེ་རྗེས་ནད་པའི་སྤྲོ་བ་ཟུང་དང་སློག་གཟུང་གཉིས་  
 གང་རུང་འཁོལ་ཉིན་དུས་ཆོད་ཀྱང་ངན་པ་ཉི་ནག་དང་ཞག་ངན་སོགས་མི་  
 འཁོལ་བར་བྱེད་ཐོག་ར་ཕག་ག་དང་ང་གར་སོགས་རྒྱས་པ་ཡང་རྩུབ་ཟས་  
 སྒྲིམ་ཐེངས་གཅིག་བསྟེན་ཏེ་རྒྱུང་ནད་འཕེལ་བཅུག་ཐོག་སྤྱི་གཙུག་སོགས་  
 རྒྱུང་གི་སློབ་ཞི་དང་། ཨན་སྟོང་ཆོགས་པ་དང་པོ། དུག་པ། བདུན་  
 པ། བཅུ་གཉིས། བཅོ་ལྔ། བཅུ་དྲུག་ ཉི་ཤུ། བྱང་གཞུང་དཀར་  
 ནག་མཆོམས་བཅས་སུ་སྤྲོ་མེ་དང་གསེར་ཏེལ་གང་རུང་གིས་མེ་བཙའ་  
 དངོས་སམ་ཉེན་འབྲེལ་མེ་བཙའ་གང་རུང་ནད་གཞི་ཆེ་རྒྱུང་ལ་གཞིགས་  
 ཏེ་མནན་དགོས་ཤིང་། ཉིན་གསུམ་རིང་ཆུ་གང་འཐུང་བ་དང་། ལྷན་  
 བྱེད་པ་སོགས་སྤང་ན་སློག་རྒྱུང་སེང་དག་འཐུང་བུབ་པ་ཡིན།

ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱེན་དབྱེ་བ་དྲགས་བཙུགས་སོགས།

གསོ་རིག་གཞུང་ལས་འབྲུང་བ་ཇི་བཞིན་དུ།

འདི་རུ་བཀོད་བྲལ་རང་སྟོང་གང་འབྲུང་ཞིག།

བཀོད་པ་འདིས་ཀྱང་ཉམ་ཐག་ནད་སྐྱོན་གྲིག།

ཅེས་མ་རྒྱ་ལི་ཡན་ལག་འགན་འཛིན་སྐྱོན་པ་བཙུན་མིང་

བསྐྱོན་འཛིན་མ་སྐྱོན་གྱིས་ཕྱི་ལོ་༡༩༩༥ ཟླ་༡༡ ཚེས་༢༣ ལ།



# ༡༡། །སྒྲན་ཅིས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་གལ་ ཆེའི་སྒྲར།

སྒྲན་རམས་པ་བརྟན་འཛིན་ལྟ་སྒྲོན།

སྒྲན་ཀྱལ་བེ་རྒྱུ་ཡི་མདངས་མཆོག་ནི།

ཡིད་ལ་བྱན་པ་ཙམ་གྱིས་འཁོར་བའི་ནད།

ཐམས་ཅད་དག་ཅིང་རང་གཞན་དོན་གཉིས་བསྐྱབ།

སྒྲོ་གསུམ་གྱས་པས་མཆོད་དེ་སྐྱབས་སུ་མཆི།

འཇིག་རྟེན་འཁོར་མཆོ་འདི་ནང་གནས་པའི་འགྲོ།

ཀུན་ལ་དགོས་པ་རིང་འཆོའི་ཆེ་ཡིན་ཞིང་།

དེ་ལ་ཕན་པ་བདུད་ཅི་སྒྲན་གྱི་གཞུང་།

ཡིན་ཏེ་འདི་ནི་འགྲོ་མང་བཀུར་བའི་གནས།

ནམ་མཁའི་གོ་ལ་བརྩུ་གཉིས་བྱིས་གྱི་གཞིར།

ལྷ་སྐར་ཐོང་བའི་མདངས་ཀྱིས་བསུས་པ་ཡིས།

བྲང་སྤྲོང་གཟའ་དགུས་སྦྱོད་པའི་བྲང་དོར་ཅིས།

དུས་བཞིའི་སྤང་བྲང་སྟོན་པའི་སྟོན་མེ་ཡིན།

གསོ་བ་རིག་པ་ལེགས་པར་ཤེས་པར་བྱེད་པ་ལ་རིག་པའི་གནས་  
 གཞན་དག་སྒོ་བ་ཅིང་ཤེས་དགོས་པར་མ་ཟད་ཚིས་ཀྱི་རིག་པ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་  
 དེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། སྐྱེན་པས་ཙུ་  
 དང་ཚུ་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་བརྟག་པའི་སྐབས་དང་། ནད་གསོག་ལྡང་  
 ཞི་གསུམ་གྱི་དུས་དེས་པར་བྱེད་པ་ནད་སྒྲོན་འགོག་བྱེད་པ། དུས་སུ་  
 སྒྲོད་པའི་སྒྲོད་ལམ་གྱི་སྐབས་ནམས་སུ་དུས་མི་འགྱུར་བའི་གཟེར་ཤེས་པར་  
 བྱེད་པ་སོགས་སྐབས་མང་པོར་གཙུག་ལག་ཅིས་ཀྱི་རིག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་  
 ཤེས་དགོས་ཕྱིར་དང་། དེ་ཡང་རིག་པ་ཙུ་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་བརྟག་པའི་  
 ཚུ་ལ་རྒྱད་ལས། དུས་བཞི་ཁམས་ལྡེའི་འབྱུང་བ་བཙུ་བ་ནི། དང་  
 པོ་དུས་དོན་ཁམས་དང་ཙུ་རུ་སྦྱར། །མ་བུ་དག་གོགས་བཞི་ཡིས་སྒྲོར་  
 འགོ་བཙུ། །ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་དང་། དེ་ཡང་དབྱིད་ཀ་ལ་  
 སོགས་པའི་ཕྱིའི་དུས་བཞིའི་དུས་མཆོམས་བཅས་ལྡང་མཆོན་པ་ལ་སོགས་  
 པའི་ནང་དོན་ལྡེའི་ཁམས་ནམས་ཙུའི་འཕར་ཚུ་ལ་དང་། ལྷན་ཅིག་ཏུ་  
 སྦྱར་ནས་རྒྱན་ཙུ་དུས་ཙུ་ནད་ཙུ་བཅས་སོ་སོར་དེས་པར་བྱེད་དགོས་པའི་  
 དོན་ཏེ། དབྱིད་དབྱགས་ཐོབ་པ་ནས་བཟུང་ཕྱིའི་རང་འབྱུང་ཁམས་ཀྱི་  
 འབྱུང་བ་ཤིང་ཅི་ཁ་འབྱས་པ་སོགས་ཀྱི་ཆོས་ནི་དང་མཐུན་པར་ནང་གི་  
 འབྱུང་བ་ཤིང་ཁམས་མཆོན་ཙུ་ཕྱ་ལ་གྱིམས་པར་འཕར་བ་དེ་བཞིན་དུ་

དབྱར་ས་ཁྲིའི་དབུགས་ཐོབ་པ་ནས་བཟུང་ཕྱི་འབྲུང་བ་འདབ་ཀྱིས་ཆར་དུས་  
 གྱི་ཆོས་ཉིད་དང་མཐུན་པ་ནང་གི་མེ་ཁམས་སྤིང་ཅ་སྒྲོམ་ལ་རིང་བར་འཕར་  
 བ་དང་། སྒྲོན་དུས་ཞག་བདུན་ཅུ་དོན་གཉིས་རིང་ལ་ཚུགས་ཁམས་སྒྲོ་  
 ཅ་ཐུང་ལ་རྩུབ་པར་འཕར་བ། དགུན་དུས་ཞག་བདུན་ཅུ་དོན་གཉིས་  
 རིང་ལ་ཆུ་ཁམས་མཁལ་ཅ་འངམ་ལ་དལ་བར་འཕར་བ་དུས་མཆོམས་བཅོ་  
 བརྒྱད་ཕྱག་བཞི་སྟེ་ཞག་བདུན་ཅུ་དོན་གཉིས་རིང་ལ་ས་ཁམས་མཆར་ཅ་  
 ཐུང་ལ་འངམ་པར་འཕར་བ་བཅས་ཀྱི་ཚུལ་འདི་དག་དུས་བཞི་སོ་སོར་འབྲུང་  
 བའི་ཁམས་མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ནང་གི་དོན་ལྡེའི་རྒྱང་ཁྲག་གི་རྒྱ་  
 བའང་མི་འདྲ་བ་རེ་འགྲུར་འགྲོ་གི་ཡོད་པའི་རྒྱུན་གྱིས། ཅུའི་འཕར་སྤངས་  
 ཀྱང་མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོད་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཕྱི་ནང་གི་འབྲུང་བ་ནམས་  
 རོ་བོ་བདག་ཉིད་གཅིག་དུ་འབྲེལ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ཁོ་ན་ལས་འབྲུང་བ་ཞིག་  
 ཡིན། གནད་འདི་ལེགས་པར་མ་རྟོགས་ན། རྒྱུན་ཅ་དང་། དུས་ཅ།  
 ནད་ཅན་དང་། ནད་མེད་ཀྱི་ཅུའི་དབྱེ་བ་འབྱེད་མི་ཐུབ་ལ། འབྲུང་  
 བ་ནམས་ཀྱི་མ་བུ་དབྱ་གྲོགས་ཀྱི་བསྐྱར་འགོ་ལེགས་པར་མ་ཤེས་ན། རོ་  
 མཆར་ཅ་བདུན་སོགས་ཀྱང་བརྟག་མི་ཤེས་ཤིང་། ནད་རོས་ཀྱང་ལེགས་  
 པར་བེན་པ་དཀའ། ནད་རོས་ལེགས་པར་མ་བེན་ན་བཅོས་ཐབས་གནད་  
 ལ་འཁེལ་བ་ཞིག་ག་ལ་ཡོང་ཐུབ། དེས་ན་དེ་དག་ལེགས་པར་ཤེས་པའི་

ཆེད་དུ་གཙོ་བོ་འབྱུང་ཅིས་ཀྱི་རིག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་དུས་བཞི་ཁམས་ལྗེའི་  
 འབྱུང་བ་བཅི་བ་མ་བུ་དག་གྲོགས་ཀྱི་སྐོར་འགོ་བཅིས་ནས་ཤེས་དགོས་པས།  
 ཅ་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་བརྟག་པའི་ཐབས་འདི་ཡང་གཙུག་ལག་ཅིས་ཀྱི་རིག་  
 པ་དང་འབྲེལ་བ་ཆེ་ཞིང་། མ་ཟད་ཚུ་བརྟག་སྐབས་སུ་སྤྱིད་པའི་རུས་  
 སྤལ་གན་རྒྱལ་གནས་ཞེས་ཚུ་ལ་བརྟག་པའི་ཆོའང་ཅིས་ཀྱི་རིག་པ་ལ་བརྟེན་  
 ནས་རྟོགས་དགོས་པ་ཡིན་ལ། ནད་གསོག་ལྔ་འཛིན་གསུམ་གྱི་དུས་མཚམས་  
 དེས་པར་བྱེད་པ་དང་། དུས་བཞི་མི་འགྱུར་བའི་གཟེར་ནམས་ཚུ་ལ་  
 བཞིན་ཤེས་པ་ལ་རག་ལས་པ་ཞིག་དང་། གཞན་ཡང་བཤད་རྒྱུ་ལས་  
 རྒྱད་ཅིག་ལ་སོགས་ཐང་ཅིག་ཡུད་ཙམ་སྟེ། ཉིན་ཞག་ཟླ་བ་དུས་དང་  
 ལོར་འགྱུར་ཏེ། ཉི་མ་བརྒྱུད་གསུམ་དབྱར་དགུན་དབུས་སུ་འང་ཕྱོག།  
 གསུམ་ནི་སྟོ་དང་བྱང་དུ་འགོ་ཞེས་བྱ། ཞེས་བྱ་བ་ལ་སོགས་ནད་ཕྱོན་  
 འགོག་བྱེད་པ་དུས་སུ་སྦྱོད་པའི་སྦྱོད་ལམ་གྱི་སྐབས་སུ་འང་དེ་ལྟར་འབྲེལ་  
 ཆགས་དང་། བྱི་རྒྱུད་ཅ་མདོའི་སྐབས་འབྱུང་ཅིས་ལྟར་དུ་དུས་བཞི་  
 ལ་རབ་འབྱིང་ཐ་གསུམ་གྱི་ནམ་གཞག་མཇེད་པ་དང་མི་འདྲ་བར་དགུན་  
 རྟོད་དགུན་སྤྱད་དེ་ཕྱིད་དང་སོས་ག་དང་། །དབྱར་སྟོན་དགུན་ཟླ་ར་  
 སོགས་གཉིས་རིམ་བཞིན། ཞེས་སོགས་མར་ངོ་ཕྱོན་འགོ་མཇེད་པ་  
 སོགས་སྦྱིར་རྒྱུད་གོང་འོག་རུང་ཟད་འདྲ་མིན་སྤང་ཚུ་ལ་ཡོད་པ་དེ་དག་གི་

ནམ་གཞག་ཞིབ་ཕྱ་ཤེས་པ་དང་། གྲེ་བྲག་ཐོག་གཉིས་མཉམ་གཉིས་  
 འབྲུག་སྒྲུབ་སྒྲུག་ཆད་སོགས་སྒྲུབ་པ་སོ་སོའི་དུས་གཟེར་གྱི་ཞིབ་ཆ་ནམས་སྐར་  
 ཅིས་ཀྱི་རིག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་དགོས་པ་དང་། གཞན་ཡང་སྒྲུབ་  
 སྒྲུར་དང་། སྒྲུབ་གཏོང་བ། དཔུང་བྱེད་པའི་དུས་ཆོས་སོགས་ཉེ་བར་  
 མཁོ་བ། སྒྲུབ་སྒྲུར་བྱ་བ་ལ་ཉི་སྐར་ནས། སྒྲུབ་པ་སྒྲུབ་ཐུར་སྒྲུབ་པོར་  
 བཅས། ཁོད་པ་ནམས་ལ་བདུན་བདུན་ཏེ། ཁྲི་བའི་སྐར་མ་གར་  
 གནས་བཏག ཅིས་དང་། མཆོ་དག་སྒྲུབ་དང་དེ་ཉིད་ཕྱི། ཁྲུ་  
 ཆོས་ལག་མིག་བྲག་བྱངས་སྒྲུབ། ཞེས་པ་སོགས་གསེ་རིག་ནང་མང་པོ་  
 ཞིག་ཅིས་ཀྱི་རིག་པ་ལ་བརྟེན་དགོས་པར་མཐོང་། སྒྲུབ་པ་ནམས་ཀྱིས་  
 སྒྲུབ་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་སྒྲོབ་པའི་ཆེ་ཅིས་ཀྱི་རིག་པ་འདི་ལ་མ་བརྟེན་ཐབས་  
 མེད་ལྟ་བུ་ཞིག་དང་། དེ་བཞིན་ཅིས་པ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་གསེ་རིག་གི་གཞུང་  
 ལུགས་སྐྱེས་ནས་གསུངས་པའི་མིའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཆགས་ཚུལ་དང་།  
 ཆགས་ཟེན་པའི་མིའི་ལུས་ཀྱི་ཙྰ་དང་རྒྱུང་ཐིག་ལེ་ཁྲག་སོགས་རྒྱ་པའི་གནས་  
 ལུགས་སོགས་ལེགས་པར་ཤེས་ན། ཕྱི་ནང་གི་འབྲུང་བ་ནམས་ངོ་པོ་  
 གདགས་སྤེལ་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། ཅིས་ཀྱི་སྐབས་ནས་  
 བཤད་པའི་རྒྱ་བ་སོ་སོའི་དབྲགས་སྒྲུང་བྱིམ་སྤེལ་སོགས་དུས་གཟེར་གནད་  
 དང་ཕྱི་དུས་བཞིའི་འགྱུར་བ་དང་། ནང་མིའི་ལུས་ཀྱི་ཙྰ་རྒྱུང་ཐིག་ལེ་

རྒྱ་བ་ན་མས་པན་ཚུན་ངི་ལྟར་འབྲེལ་བའི་ཚུལ། ཉི་ཟླ་ལ་སྒྲུབ་གཅན་འདུག་  
 པའི་རྒྱ་མཚན་བཅས་ལ་གོ་དོན་ངེས་གསལ་ཞིག་ཉོག་པས་བྱས་ཤིང་། དེ་  
 ལྟར་སྒྲུབ་ཅིས་ཀྱི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཆེན་པོ་གཉིས་པན་ཚུན་གཅིག་  
 ལ་གཅིག་བརྟན་ནམ། གཅིག་པན་གཅིག་གོགས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་འབྲེལ་ཞིང་  
 འགྲོ་དོན་ཡུན་སུམ་ཚོགས་པར་བྱ་ཚུལ་ནི། ལས་སྒྲོན་གསེར་གྱི་ས་གཞིར་  
 བསྐྱེད་བསྐང་བའི། །སྒྲུབ་ཅིས་འདུས་པའི་ནགས་སྒྲུང་རབ་རྒྱས་ཤིང་།  
 ཆོས་སྦྱོང་ནམ་བཙུའི་ལོ་འབྲས་དུད་བཞིན་དུ། །འགྲོ་འདིའི་ངལ་གསོ་  
 མཆོག་ཏུ་འགྱུར་བར་ཤོག །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ནད་ཀྱན་སེལ་བའི་གསོ་རིག་གཞུང་ཆེན་དང་།

དུས་གསུམ་སྒྲུང་དོར་ཀྱན་སྒྲོན་ཅིས་གཞུང་གཉིས།

པན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟན་གལ་ཆེའི་ཚུལ།

སྒྲོགས་པ་གཞིན་ནུ་འགའ་ལ་སྒྲུབ་ཕྱིར་བྲིས།

ཞེས་འགྲོ་ཀྱན་ནད་གདོན་ཞི་བ་དང་སྒྲུབ་ཅིས་བརྟན་པ་རྒྱས་པའི་སྒྲོན་  
 ལམ་བཅས་མ་རྒྱ་ལི་ཡན་ལག་འགན་འཛིན་སྒྲུབ་པ་བཙུན་མིང་བརྟན་འཛིན་  
 ལྟ་སྒྲོན་གྱིས་བྱེ་ལོ་༡༧༧༩ ཟླ་༡༣ ཆོས་༡ ལ་བྲིས་པ་དགེ་ལེགས་འཕེལ།

# ༡༡། །སྒྲ་གནས་སྒྲོར།

སྒྲན་པ་དྲི་རྩེ་ཆེ་བཟན།

༡༡། །ཨ་ཐུ། བོད་དུ་འབྱུངས་པའི་སྒྲན་པའི་འགོ་ཐོག་མ།།

སྒྲན་པ་དུང་གི་ཐོར་ཅོག་ཅེས་གྲགས་དང་།།

རིམ་བརྒྱད་མཁྱེན་རབ་ནོར་བུ་ལ་སོགས་པའི།།

འདས་དང་ད་ལྟའི་སྒྲན་རྩེ་ནམས་ལ་འདུད།།

གསེ་རིག་བརྟན་པའི་མེ་རོ་བསྐྱར་གསེ་དང་།།

ཉམ་ཐག་ནད་པའི་ཐོག་ལ་རྩེས་བརྩེ་བའི།།

གཞན་དོན་བསྐྱབ་པའི་རིག་པའི་གཞི་གནས་ཁང་།།

སྒྲན་ཅིས་བརྟན་པ་ཡུན་དུ་རྟག་བརྟན་གོ།།

སྒྲ་གནས་ཞེས་པའི་མིང་དོན་ངེས་ཆོག་འཕོ་ཚུལ་དགོས་པ་བཅས་

སྒྲེང་བར་འདོད་དེ་ཐོག་མར་དགོས་པ་དང་འབྲེལ་བ་རྩོད་ནི། དེ་ཡང་སྟོན་

པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་རིག་པའི་གནས་ཆེན་ལྗེའི་ཡ་གྲུལ་

དཔལ་ལྡན་གསོ་བ་རིག་པ་འདི་བཞིན་གཏིང་མཐའ་གཞལ་དཀའ་བའི་གཞུང་

དྲི་མ་མེད་པའི་རྒྱད་འདི་ཕྱིས་སུ་རུང་ཟད་ཉམས་སྦྱད་དུ་སོང་བ་མ་ཟད་དེང་

མྱེ་ཆོག་ས་འགྲུར་འགྲོས་དང་དུས་ཆོད་དཔལ་འབྱོར་སོགས་གང་ཅི་ཉག་ཕྱི་  
 སྐབས་འདིར་རིག་གཅེས་སྒྲོ་ཐུན་ནམས་ནས་རྒྱུད་ཀྱི་ཆ་གས་ཕྱ་མོ་རེར་གཞི་  
 ཅར་བྱས་ཏེ་དེར་ཆོན་རིག་ལག་རྩ་ལ་དང་ཞིབ་བསྟར་གྱི་ཁ་གསལ་གོ་བདེ་  
 གཏོང་ཐུབ་ན་གསོ་རིག་སྒྲོབ་གཉིར་ཅམ་མ་ཡིན་པར་མང་ཁྲིད་ཀྱི་འཕྲོད་  
 བསྟེན་དང་གེས་བྱ་ཡར་རྒྱས་ལའང་ཕན་ཐོགས་སྙམ། དེ་ཡང་མེ་ཁྲག་  
 སྐབས་སུ་ཐ་གནས་བཅི་སྒོལ་ནི་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སྔ་དར་སྐབས་ནས་དུས་  
 ད་ལྟ་བར་ལག་ལེན་ལུ་གུ་བརྒྱུད་དུ་གནང་བཞིན་ཡང་། སྐབས་རེ་ཙུག་  
 དབང་ཐ་གནས་འཕྲོ་ཚུལ་ལ་དོ་སྣང་མ་བྱུང་བར་མེ་ཁྲག་རྒྱག་པ་དཔེར་ན་  
 བོད་ཆོས་༡༥ དང་གནམ་གང་ལྟ་བུར་ཐ་གནས་སམ་ཁམས་ཀྱི་རྣམས་པ་  
 ལུས་ཀྱི་ཆ་གས་ཡོངས་ལ་བྲུབ་པས་ཆ་གས་གང་ལའང་མེ་ཁྲག་བརྒྱབ་ན་  
 ཕན་བསྐྱེད་ཚུང་བ་མ་ཟད་སྐབས་རེ་ཕན་པ་ལས་གཞོད་ཆབས་ཆེ་བ་ཡོང་  
 གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་བྱུང་ན་ཞིབ་པ་ཐ་གནས་འཕྲོ་ཚུལ་དུས་ཆོད་བཅུ་གཉིས་  
 དང་ནད་པའི་སྒྲོ་གསོ་སོགས་ལ་བརྟག་མ་ཐུབ་ཀྱང་ཆོས་གངས་སོ་སོའི་སྒྲོ་  
 གནས་འཕྲོ་ཚུལ་མཁོར་བར་བརྟགས་ནས་ཆེ་བ་མེ་ཁྲག་དང་ཚུང་བ་གསེར་  
 ཁབ་སྐྱམ་ཁབ་སོགས་ལའང་ལུས་ཀྱི་ཆ་གས་སྒྲོ་གནས་འཕྲོ་ཚུལ་དང་བསྟར་  
 ནས་མེ་ཁྲག་རིགས་བཅད་སྟོད་གནང་ཐུབ་ན་ཐ་གས་མཉེས་པའི་མཆོད་སྨྲིན་  
 དང་ནད་པ་གསོས་པའི་བདུད་ཅིར་འགྲུར་བཞི་སྟོན་བྱོན་གྱི་སྒྲོ་བ་ནམས་



ནས་གསུངས་པར་དུས་ནམ་ཡང་མོངས་པ་དང་མོངས་པ་ནི་མ་མཆིས་སོ།  
 ཐ་གནས་ཞེས་པའི་མིང་དོན་དོ་སྟོན། དེ་ཡང་ཐ་ཞེས་པ་ནི་སློག་གི་  
 མིང་ལ་འདུག་སྟེ། དཔེར་ན་མིའི་སློག་སེམས་ཅན་གྱི་སློག་ལྟ་བུ་དང་།  
 གཞན་ཡང་ཐ་ཞེས་པའི་ཆོག་ནི་ཆེའི་མིང་གི་ནམ་གངས་ལ་འང་འདུག་པ་  
 ཡིན། མདོར་ན། ཐ་ཞེས་པའི་ཆོག་ནི་ཆེ་སློག་གཉིས་ཀྱི་མིང་དོན་ནོ།  
 གནས་ཞེས་པ་ནི་ཆེ་སློག་རྟེན་པའི་གཞི་འམ་གནས་སའི་རྟེན་འདིར་གནས་  
 ཞེས་བརྗོད་པ་ནི་ཆེ་སློག་རྟེན་པའི་གཞི་འམ་གནས་སའི་རྟེན་འདིར་གནས་  
 ཞེས་བརྗོད་པར་ཆོག་སྟེ་གཉིས་ལ་ཐ་གནས་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་  
 རྒྱུད་ལས་ཐ་ནི་སློག་གི་ནམ་གངས་དང་། ཐ་ནི་ཆེ་ཡིན་དོད་དང་ནི་ནམ་  
 རེས་རྟེན་གང་ནམས་ཀྱི་མིང་དང་། མདོར་ན་ཐ་གནས་ཞེས་པ་ཐ་ཆེ་གནས་  
 སའི་རྟེན་ཁམས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བྱ་བ་ཉིན་རེ་བཞིན་ལུས་སུ་འཕྲོ་བའི་  
 ཐེག་ལེའི་ནམ་པ་ཅན་གྱི་བསྟུས་མིང་སྟེ། དེ་ཡང་རྒྱུད་ལས། བཙོ་ལྗེའི་  
 ཆ་ཡི་བདག་ཉིད་ཅན། །ཐུབ་བྱང་ཆུབ་སེམས་སུ་འགྱུར། །བདེ་བ་ཆེན་  
 པོ་ཡུ་ལའི་གཟུགས། །ནལ་འགྱུར་པ་ནམས་འདི་ཡི་ཆ། །ཞེས་དང་། དེ་  
 ཡང་རྒྱས་བཤད་དུ། འགྱུར་ལྗེའི་ཟས་རྒྱུད་པའི་ཁྲག་ལ་སོགས་པ་དྲངས་  
 མའི་རྒྱན་ནམས་ལུས་ཀྱི་གནས་སྤོ་མོ་ཡན་ཆད་དང་ཆ་གས་ཀྱན་ལ་རྒྱུད་  
 ཁྲབ་བྱེད་ཀྱི་བྱེད་ལས་ལས་སྤོ་མོའི་བྱ་ག་བརྒྱད་ཁྲབ་པར་རྒྱ་ལ་དེ་ལ་ལྷན་

ཅིག་ཏུ་གནས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སམ་སྒྲ་སྟོག་རྟེན་གཞིའི་ཁམས་ཐིག་  
ལེ་དཀར་དམར་རམ་ལུས་ཀྱི་ཏུ་བྱབ་པའི་མདངས་མཆོག་དེ་ཉིད་ཉིན་རེ་  
བཞིན་སྐྱེས་པ་ཐོ་མའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གཅིག་ནས་གཅིག་ཏུ་གནས་དང་ཆོས་  
གངས་སོ་སོར་རྒྱས་པ་འཕྲོ་བའི་ཐིག་ལེའི་རྣམ་པ་ཅན་དེར་སྒྲ་གནས་སམ་  
ཐིམ་ལོགས་བདག་པོ་གསུམ་གྱི་དོན་མོ། །དེ་ཡང་དཔེ་མཆོན་དུ་ཆོས་ཀྱི་ལ་  
སྐྱེས་པའི་གཡོན་དང་བྱད་མེད་གཡས་ནས་ཅིས་པའི་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་པ། ཡུལ་  
ཡིག་གི་གཟུགས་དང་ཀྱི་གནས་དང་རྒྱས་པ་ཤས་ཆེར་རྒྱང་པའི་སོར་ཆོགས་  
སུ་སྒྲ་གནས་སམ་ཁམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་འཕྲོ་བར་བཤད། དེ་བཞིན་ཆེ་གངས་  
སོ་སོའི་སྒྲ་གནས་འཕྲོ་ཆུལ་རེ་འཕྲུལ་བཞུགས་པར་རིག་འདེ་བྱ་རྒྱ་ཡིན།

གཤམ་དུ་སྒྲིལ་བྱོན་མཁས་དབང་སོ་སོའི་སྒྲ་གནས་འཕྲོ་ཆུལ་གྱི་  
དགོངས་ཆུལ་མི་འདྲ་བ་ཁག་ལ་རེ་འཕྲུལ་བཞུགས་པར་བཞུགས་ཡོད། དེ་ཡང་ལུས་ཆགས་  
འཇིག་གི་རྟེན་གཞི་རྩ་རྒྱང་དབུ་གསུམ་སྟེ། རྩ་མ་ནི་ཁག་ཅུ་དང་བྱོད་ཀྱི་  
རང་བཞིན་ལྟེ་བའི་ཅུ་མདུད་ལས་གཞིག་གཡས་ངོས་སུ་གྲེས་པ་བྱད་མེད་  
ཤས་རབ་ཀྱི་རང་བཞིན་སྒྲ་གནས་གཡས་ཕྱོད་ནས་བཙུ་སྟོན་དང་། རྒྱང་  
མ་ནི་ཆུ་ཅུ་དང་ཆུ་ཁམས་བསལ་གྱི་རང་བཞིན་ལྟེ་བའི་ཅུ་མདུད་ལས་གཞིག་  
གཡོན་ངོས་སུ་གྲེས་པ་སྐྱེས་པ་ཐབས་ཀྱི་རང་བཞིན་སྒྲ་གནས་གཡོན་ཕྱོགས་  
ནས་ཅིས་པ་མཁས་པ་ཡོང་གི་དགོངས་ཆུལ་གཅིག་མཆུངས་སྣང་ངོ་།

དུས་འཁོར་གྱི་དྲི་མེད་ལྷགས།				ཟུར་མཁར་བའི་ལྷགས་ཏེ་ བའི་བསྐྱེད་ལས་གསལ།		གཙུག་ལག་རིག་བྱིད་ལྷགས།		དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱི་དགོངས་པ་གསལ་ བའི་བསྐྱེད་ལས་ཏེ་ཐམས་འདྲ་ཚུལ་ལས།	
ཆོས་ གྲངས།	ཐམས་ཀྱི་ གཟུགས།	ལུས་སྤྱོད་ གནས།	ཆོས་ གྲངས།	ལུས་སྤྱོད་ གནས།	ཆོས་ གྲངས།	ལུས་སྤྱོད་ གནས།	ཆོས་གྲངས།	ལུས་སྤྱོད་གནས།	
༡	ཨེ	ཀྱང་པའི་སྤྱོད་ ཆེད་དང་ལོ།	༡	ཀྱང་མཐེལ།	༡	ཀྱང་པའི་ མཐེལ་དང་།	༡	ཀྱང་པའི་བྱིན་པ།	
༢	ཨེ	ཀྱང་པའི་སྤྱོད་ ཆེད་གཉིས་པ།	༢	ལོང་བ།	༢	ཀྱང་པའི་ ལོང་ཆེགས།	༢	དུས་མོ།	
༣	ཨེ	ཀྱང་པའི་སྤྱོད་ ཆེད་གསུམ་པ།	༣	བརྒྱ་པའི་རང་ ཏུ།	༣	བྱིན་པའི་ཏུ།	༣	བརྒྱ་པ།	

༤	ཏུ	མོང་བྱ།	༤	ཞེད་པ།	༤	ཞེད་པ།	༤	འདྲམས།
༥	ལི	ལུས་མོ།	༥	ཁམ་ནང་།	༥	ཞེད་པ་མི་ནང་།	༥	སྐད་པ།
༦	ཏུ	དབྱི་མཆོམས།	༦	བྱང་མདུན།	༦	བཟུ་སྐུལ།	༦	རྩེ་ཁྲུང་།
༧	ཏུ	ལག་མོར་ དང་པོ།	༧	རྩེ་ཁྲུང་།	༧	དབྱི་མིག	༧	རྩེ་བ།
༨	ཏུར་	མོར་ཆོགས་ གཉིས་པ།	༨	ལག་མཐིམ་	༨	མཁའ་ལ་མ་གཤེན།	༨	བྱང་།
༩	ཏུ	མོར་ཆོགས་ གསུམ་པ།	༩	མཆོན་པ།	༩	ཕྱི་བས་ལོག	༩	དབྱང་པ།

༡༠	ཨལ་	མཁྱིལ་མཆོམས།	༡༠	སྒྲིག་པ།	༡༠	དཔུང་སྒྲིག་	༡༠	འབྲེལ་པ།
༡༡	དྲ	གྲུ་མོ་ར།	༡༡	སྒྲིག་	༡༡	ལག་ངར་རྒྱུང་།	༡༡	ཁ།
༡༢	ཡ	དཔུང་མགོ་ར།	༡༢	མོ་ལ།	༡༢	ལག་མཐིལ།	༡༢	སྒྲིག་
༡༣	ར	མཁྱིལ་པ།	༡༣	མོ་ལ།	༡༣	སྒྲིག་པ།	༡༣	རྒྱུང་།
༡༤	མོ་	མཆོལ་པ།	༡༤	སྒྲིག་པ།	༡༤	རྒྱུང་པ།	༡༤	རྒྱུང་།
༡༥	ལ	དཔུང་པ།	༡༥	ལག་པ།	༡༥	ལག་པ།	༡༥	ལག་པ།
༡༦	ལྷ	སྒྲིག་	༡༦	སྒྲིག་	༡༦	ལག་པ།	༡༦	ལག་པ།

༡༧	ལྷ	གཏུང་པལ་	༡༧	མཁའ་པལ་	༡༧	རྒྱ་མཚོ་པལ་	༡༧	པལ་
༡༨	རྒྱ	རྒྱ་པལ་	༡༨	པལ་པལ་	༡༨	པལ་པལ་	༡༨	པལ་
༡༩	ཡུ	དཔལ་མཁའ་པལ་	༡༩	པལ་པལ་	༡༩	པལ་པལ་	༡༩	པལ་
༢༠	རྒྱ	པལ་པལ་	༢༠	པལ་པལ་	༢༠	པལ་པལ་	༢༠	པལ་པལ་
༢༡	ཡུ	པལ་པལ་	༢༡	པལ་པལ་	༢༡	པལ་པལ་	༢༡	པལ་པལ་
༢༢	རྒྱ	པལ་པལ་པལ་	༢༢	པལ་པལ་པལ་	༢༢	པལ་པལ་པལ་	༢༢	པལ་པལ་
༢༣	ཡུ	པལ་པལ་པལ་	༢༣	པལ་པལ་པལ་	༢༣	པལ་པལ་པལ་	༢༣	པལ་པལ་

༣༤	ཞི	སྤྱི་ཆེན་དང་ལོ།	༣༤	ལག་མཐིམ།	༣༤	བཟུང་ལུ།	༣༤	ཆེ་ཁྲིང་།
༣༥	ཞུ་	དབྱི་མཚམས།	༣༥	ཆེ།	༣༥	སྤྱི་ཆེན་དང་།	༣༥	སྤྱི་ཆེན་ལ།
༣༦	ཡུ་	ཡུས་མོ།	༣༦	ཡུས་མོ།	༣༦	ཡུས་མོ།	༣༦	འདྲམས།
༣༧	ཞུ་	ཡུང་ལྷ།	༣༧	མཚན་མ།	༣༧	ཡུང་ལྷ།	༣༧	བཟུང་ལ།
༣༨	ཡུ་	སྤྱི་ཆེན་ལག་མཐིམ་ལ།	༣༨	མིག་འབྲས་	༣༨	ཡུང་ལྷ།	༣༨	ཡུས་མོ།
༣༩	ཞུ་	སྤྱི་ཆེན་ལག་མཐིམ་ལ།	༣༩	དབྱི་མིག	༣༩	ངར་གདོང་།	༣༩	ཡུས་མོ།
༤༠	ཞུ་	སྤྱི་ཆེན་དང་ལོ། མཚམས་ ཞུ་ ལག་མཐིམ་	༤༠	ཡུས་ལྷ་ལྷ།	༤༠	ཡུས་ལྷ་ལྷ།	༤༠	ཡུས་ལྷ་ལྷ།

ལེའུ་འདི་གཏིང་ཟབ་ལ་བརྟེན་ཁུངས་ལྡན་ཡོང་རྒྱུར་ཞིབ་འཇུག་  
 དང་དག་བཅོས་ཐོག་ལེགས་ཆ་གནང་རེ་བཅས་སིམ་ལ་སྒྲུབ་ཅིས་ཁང་གི་  
 འགན་འཛིན་སྒྲུབ་པ་དོན་ཆེ་ཆོ་བརྟེན་ནས་སྒྲོབ་དུས་སྐབས་རང་གི་དགེ་བའི་  
 བཤེས་གཉེན་མཁས་དབང་སྒྲུབ་དགེ་པ་སངས་ཡོན་ཏན་དང་མཁས་དབང་  
 སྒྲུབ་དགེ་སྒྲོ་བཟང་ཆོས་འཕེལ་གཉིས་ནས་སྒྲོབ་འབྲིད་སྐབས་ཟིན་བྲིས་བགྲུས་  
 པ་ཕྱིས་དག་བཅོས་ཀྱི་སྒྱུར་པ་དགེ་བའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག ༧༧༡༡༣༡ ལ།  
 སྒྱུར་སྒྲོན།

བོད་ཀྱི་གསེང་རིག་གཏིང་མཐའ་གཞལ་མེད་ལ།  
 སྒྲོ་མོངས་བདག་འདས་ལྷངས་པའི་ཁབ་མིག་ལུས།  
 འགྲོ་ཀུན་ནད་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལས་ཐར་བའི།  
 བདུད་ཅི་མངོན་སུམ་མཉམ་པ་ཕན་ཐོགས་ཤོག  
 རྒྱ་གནས་ཞེས་པའི་མིང་དོན་དབྱེ་འབྱེད་ནམས།  
 སྒྲོན་ཆད་རྒྱུད་དུ་མ་བསྐྱེད་མེད་མོད་ཀྱང་།  
 རང་དང་མཉམ་པའི་སྒྲོ་དམན་གསར་བུ་ལ།  
 དབྱུང་གཞིར་སྤུལ་བ་དགེ་ཅིའི་རྒྱ་རུ་བསྒྲི།



# ༡༡། །གཅིན་སྟེའི་ནད་ལ་བོད་ལྷགས་དང་ ཕྱི་ལྷགས་གཉིས་ཀྱི་དབར་བཟླ་ཚུལ།

སྟོན་པ་ཉི་མ་རྒྱལ་མཆོན།

རིག་པའི་གནས་མཆོག་ཁག་ལ་མཁས་གྱུར་པ།

སྟོབ་མ་རྣམས་ལ་རང་གི་བྱ་ལྟར་བཅེ།

འགོ་བའི་ཆ་གདུང་སེལ་ཆེད་བཙོན་ཆེ་བ།

བཤེས་གཉིན་སྟོ་ཆོས་ཞབས་ལ་གུས་འདུད་ནས།

ཞེས་རང་གི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉིན་མཆོག་གི་བཀྱིན་དྲན་

བཞིན་གུས་འདུད་ལྷས་ཏེ་སྐབས་འདིར་སྐྱེད་བར་བྱ་བ་ནི་གཅིན་སྟེ་འམ་ཟ་

ཁུའམ་བྱངས་འབྲེས་ནད་དམ་མངར་ནད་དམ་གཤེར་མ་འབྱུགས་པའི་ནད་

དམ་ཁྲག་མངར་སོགས་དོན་གཅིག་མེད་གི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ནད་འདི་ལ་གནའ་

རབས་དུས་ནས་བོད་གངས་ཅན་རྫོངས་སུ་དར་བའི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་

ལྷགས་དང་དེད་དུས་ཆོན་རིག་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པའི་སྟོན་ལྷགས་གཉིས་ཀྱིས་

ངོས་འཛིན་དང་སྟོན་བཅོས་གཅིག་མཚུངས་ལྟ་བུར་མངོན་པར་ཐོག་མར་

བོད་ལུགས་ལྟར་ན་གཅིན་སྟེའི་ནད་འདི་བཞིན་ཉེས་པ་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་  
 གཙོ་བོ་བད་ཀན་འབྲུགས་པའི་ནད་ཅིག་ལ་ངོ་འཛིན་བྱས་ན་སྟུང་། དེ་  
 ཡང་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་སྐབས་སུ་བད་ཀན་འབྲུགས་པས་ལུས་ཀྱི་མེ་དྲོད་འཛོམས་།  
 དེ་ནི་ས་ཚུའི་རང་བཞིན་ལྟེ་ལ་བསེལ། །སྟོད་ན་གནས་ཀྱང་སྦྱང་དུ་རྒྱུང་  
 བར་བྱེད། །གང་བའི་ནད་ཀྱན་འདི་ལས་མ་སྦྱེས་མེད། །ཅེས་དང་།  
 གཅིན་སྟེའི་རྒྱུ་གསུངས་སྐབས། རྒྱན་ཀྱིན་ལན་ཚུ་མང་ར་བསེལ་ལྟེ་བའི་  
 ཟས། །ཆེན་ཅན་མལ་འདུག་བད་ཀན་ཆོལ་འཕེལ་བ། །སྦྱང་པར་  
 ཟགས་པས་ཟ་ཁུ་སྦྱེད་པར་བྱེད། །ཅེས་དང་། ནད་ཀྱི་རྒྱུ་ལམ་སྐབས་  
 ལྟ། དྲངས་མ་གཞིལ་རྒྱུ་བཤང་གཅི་དང་། །སྦྱ་སྦྱེ་སྦྱོ་མཆེར་ཕོ་  
 མཁལ་སྦྱང་པ་ནམས། །ཞེས་དང་། ཉེས་པའི་མཆོན་ཉིད་འཕེལ་བད་  
 འབྲུགས་གསུམ་གྱི་སྐབས་སུ། དྲངས་མ་འཕེལ་བས་བད་ཀན་དང་འདྲ་  
 ལ། །ཞེས་དང་། ནད་ཀྱི་འདུག་ཚུལ་སྐབས་སུ། གཉིས་པ་ལུས་ཀྱི་  
 མེ་དྲོད་རང་གནས་འདུག །ཆ་གས་ལུས་ཟུངས་ཀྱན་ལ་གནས་པ་དེ།  
 བྱི་དང་འབར་བས་འཕེལ་དང་བད་པར་འགྱུར། །ཞེས་དང་། མ་ཞུ་  
 བའི་སྐབས་སུ། ཐུག་བྱེད་བད་ཀན་དག་གིས་ཐུག་མ་རུས། །འདྲ་  
 བར་བྱེད་པའི་མཁྲིས་པས་འདུ་མ་རུས། །མེ་མཉམ་རྒྱུད་གིས་དྲངས་  
 རྟེན་གས་འབྱེད་མ་རུས། །ཞེས་དང་། སྟོད་ལམ་སྐབས་ཙ་རྒྱུད་དུ།  
 བད་ཀན་ནད་ལ་ཚོལ་བཅག་དྲོ་ས་བརྟེན། །ཞེས་དང་། གཅིན་སྟེའི་

ལེའུ་ལས་བཅོས་ཐབས་ཟ་ཁུ་བད་ཆེལ་གཙོ་བོར་བཅོས། །ཡང་ཁིང་  
 རུབ་པའི་ཟས་སྒྲིམ་སྒྲིབ་ལམ་བརྟེན། །ངལ་དུབ་མང་དུ་སྤྱད་ཅིང་གཉིད་  
 མི་ལོག། ཅིས་དང་། ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ལས། ལམ་དུ་གདུགས་  
 དང་ལྷམ་དག་ནི། མེད་པར་དང་སྤྱོད་ཚུལ་དུ་ནི། །དཔགས་ཆོད་  
 བརྒྱ་ཡི་བར་དུ་འགྲོ། །ཁུ་ཡི་གནས་ནི་བཞོ་བའམ། །བ་གཅིན་ཚུ་བ་  
 བརྟེན་པ་དང་། བ་ལང་དང་ནི་ལྷན་ཅིག་འབྲམས། །ཞེས་པ་སོགས་  
 བད་ཀན་དང་གཅིན་སྟི་གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་རྒྱ་ལམ་སྤན་བཅོས་ཆེར་འདྲ་བ།  
 དཔེར་ན་རོ་མངར་བ་དང་རྒྱས་པ་བསེལ་བ་ཚུ་བས་བད་ཀན་ནད་ལ་གནོད་  
 པ་བཞིན། ས་རྒྱ་ལས་བྱུང་བའི་རོ་མངར་བ་དང་རྒྱས་པ་ཚུ་བ་བསེལ་  
 བས་གཅིན་སྟི་ལ་གནོད་པ། སྤྱོད་ལམ་སྤབས་ཀྱང་བད་ཀན་གྱི་ནད་དང་  
 གཅིན་སྟིའི་ནད་ལ་རྩེ་ལ་བཅག་ཆེར་དགོས་གལ་ཆེ་བ་གསུངས་པ་སོགས་  
 ལ་བརྟེན་ནས་གཅིན་སྟིའི་ནད་འདི་བཞིན་བད་ཀན་གྱི་ནད་ལྟར་མེདྲོད་གསོ་  
 བ་ལ་འབད་བརྩོན་བྱེད་གལ་མཐོང་།

གཉིས་པ་ཕྱི་ལུགས་ལྟར་ན་གཅིན་སྟིའི་ནད་འདི་བཞིན་གསེར་མའི་  
 བྱེད་ལས་འབྲུགས་ཤིང་ཉམས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ནད་ཅིག་ལ་ངོས་འཛིན་  
 བྱེད་པ་བཞིན་རྣམ་པར་མ་འགྱུར་བའི་སྤབས་གསེར་མའི་བྱེད་ལས་ཀྱིས་  
 ཟས་རྣམས་མུག་ཅིང་འདྲུ་བར་བྱེད་པ་རྒྱས་པ་ལྷན་པས་མེདྲོད་ཀྱི་ཆ་གས་  
 གཙོ་བོ་ཞིག་རེད། དེ་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱས་པ་ཨིན་སུ་ལིན་ (Insulin)

ཞེས་པ་དེས་ཁྲག་གི་ནང་དུ་གནས་པའི་མངར་ཆའི་རིགས་ནམས་ལྷ་བར་  
 བྱེད་ཅིང་ལྡང་ཆད་ལས་མི་བཞུལ་བར་སྦངས་འཛིན་བྱེད་པ་གཞན་ཡང་  
 ལྷ་ལུ་ཁེ་ཁོན་ (Glucagon) ཞེས་པའི་རྒྱས་པ་དེ་ནི་མངར་ཆའི་རྒྱས་པ་  
 ལྡན་པ་ཞིག་དང་མིའི་གཟུགས་པོའི་ནང་དགོས་ངེས་ཤིག་རེད། རམ་  
 ཞིག་གཤེར་མའི་ནང་དུ་ཨིན་སུ་ལིན་གྱི་བྱེད་ལས་འཁྲུགས་ཤིང་རྒྱས་པ་  
 ཉམས་པས་མངར་ཆའི་རིགས་ནམས་གཟུགས་པོའི་ནང་དགོས་ངེས་ཀྱི་རྒྱས་  
 པར་མ་འགྱུར་བའམ་མ་ལྷ་བས་ཁྲག་གི་ནང་དུ་བསགས་ཤིང་ལྡང་ཆད་ལས་  
 བཞུལ་ཏེ་ཐོག་མ་ཁྲག་གི་ནང་དུ་བྱུང་བ་དང་དེ་ནས་གཅིན་པའི་ནང་དུ་བྱུང་  
 བ་ལྷ་ལུ་ཁེ་ཁོན་ཞེས་པའི་རྒྱས་པ་དེས་མངར་ཆའི་རིགས་ནམས་ཁྲག་གི་ནང་  
 དུ་འཕེལ་བའི་རྒྱ་གཙོ་བོ་བྱེད་པ་དང་། ཨིན་སུ་ལིན་དང་རྒྱས་པ་ལྡོག་  
 རྒྱུགས་རེད། བོད་ལུགས་ནང་ལྟར་དབྱེ་བ་མང་དག་ཅིག་བྱེད་པས་རོབ་  
 ཅམ་བཞོད་རྒྱུར། རྩེ་སྤྲེལ་གྱིས། ཨིན་སེ་པི་སྤྲེལ། (Diabetes  
 Insipidul), ཨིན་སུ་ལིན། རྩེ་པན་ཏན་གྱི། རྩེ་སྤྲེལ་གྱིས། མེ་ལི་  
 གྱིས། (Insulin dependent diabetes Mellitus), རྩོན་ཨིན་སུ་  
 ལིན། རྩེ་པན་ཏན་གྱི། རྩེ་སྤྲེལ་གྱིས། མེ་ལི་གྱིས། (Non  
 Insulin dependent diabetes Mellitus), རྩེ་སྤྲེལ་གྱིས། མེ་ལི་གྱིས། (Gestational diabetes Mellitus),  
 ཨིམ་པེ་རིལ། ལྷ་ལུ་ཀོས། ཀྲོ་ལེ་རེན་སེ། (Impaired Glucose

tolerance), སྟོ་རྩ་ཇོ། རྩེ་སྟེ་གྲིས། (Bronz diabetes),  
 རྩེ་སྟེ་གྲིས། ཀོ་མ། (Diabetes coma), རྩེ་སྟེ་གྲིས། རྩེ་  
 ཡེ། (Diabetes diet), རྩེ་སྟེ་གྲིས་ རྩེ་གྲིན་པེ་ཐི། (Diabetic  
 Retinopathy) སོགས་དང་། དེ་རྣམས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ནི་གཅིན་ཁ་  
 སྟེ་བ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་གཏོང་དགོས་པ། མཐིལ་བཞི་ཆ་བ། གཟུགས་  
 པོའི་ལྗང་ཆད་ཆག་པ། འགའ་ཞིག་གཟུགས་པོ་རྒྱག་ཀྱང་སྟོབས་ཞན་  
 པ། སྤྱིར་གཟུགས་སྟོབས་ཞན་པ། མགོ་བོ་འཁོར། ཁ་ཆེར་སྐྱམས་  
 བྱིང་སྟོམ་པ། ཁོང་སྟོམས་བྱིང་ལེ་ལོའི་ཆོར་བ་ཆེ་བ། གཅིན་པ་ནང་  
 རོ་མངར་བའི་དྲི་མ་བྱུང་བ། རྩེ་དམར་ཞིང་སྐྱམ་རྩུབ། གཟུགས་སྟང་  
 ལ་ཆ་བ་ཡོད་པའི་ཆོར་བ། སྤགས་པ་སྐྱམས་བྱིང་རྩུབ་པའི་ཆོར་བ། ག་  
 སྐྱམ་རྣམས་གཟེར་བ། དུས་མིན་མིག་འབྱེབ་བྱུང་བ། གཟུགས་པོར་  
 མ་ཆགས་ན་གསོ་དཀའ་བ། གཅིན་སྟིའི་ནད་ལ་སྤྲོན་བཅོས་དུས་ཐོག་  
 མ་བྱུང་བའམ་རྟིང་པ་ཆགས་ན་ཁྲག་གི་མཐོ་བའི་ནད་དང་། རྟིང་ནད།  
 མཁལ་མའི་ནད། རྩ་དཀར་འབྲུགས་པའི་ནད་སོགས་འབྱུང་བ་སྤྲོན་  
 བཅོས་སྐབས་གཅི་བོ་གཤེར་མའི་བྱེད་ལས་འབྲུགས་པ་རྣམས་བཅོས་དགོས་  
 བྱིང་ས་ཚུའི་རང་བཞིན་ལས་བྱུང་བའི་ཟས་མངར་རིགས་དང་རྩས་པ་རྩེ་  
 ཞིང་བསིལ་བ་ཞི་ཞིག་སོགས་སྤང་དགོས་པ། རྩེ་ལ་བཅག་མང་དུ་དགོས་  
 པ་བཅས་སོ། །གཅིན་སྟིའི་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཡུལ་དང་ཁ་ཟས་སྤང་དགོས་

རིགས་སྤྱོད་ལམ་བྱེད་སྤངས་ནད་དེ་བཞིན་གསོ་དཀའ་བ་ཞིག་བཅས་ལ་བོད་  
ལུགས་དང་ཕྱི་ལུགས་གཉིས་ཀས་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྤངས་ཆེར་འདྲ་ཞིང་  
མཚུངས་པ་ནི། དཔེར་ན། བོད་ལུགས་ལས་བཅོས་ཐབས་ཟ་ཁུ་བད་ཆེལ་  
གཙོ་བོར་བཅོས་གསུངས་པ་བཞིན་གཙོ་བོ་མེ་དྲོད་གསོ་ཞིང་བཅོས་པ་བཞིན་  
ཕྱི་ལུགས་ནང་གཙོ་བོ་གཤེར་མ་འབྲུགས་པ་བཅོས་དགོས་པ་དང་གཤེར་  
མ་ནི་མེ་དྲོད་ཀྱི་ཆ་ཤས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པ། ཟས་སྤྱོད་སྐབས་བོད་ལུགས་  
ལས་མངར་རིགས་དང་ཕྱི་ཞིང་བསེལ་རིགས་སྤང་དགོས་པ་དང་རྩྭ་ལ་  
བཅགས་བྱེད་གལ་ཆེ་བ་བཞིན་ཕྱི་ལུགས་ནས་རྩྭ་མངར་བའི་རིགས་དང་  
ཕྱི་ཞིང་བསེལ་བ་ཞོ་ཁོག་ལྟ་བུ་སྤང་དགོས་པ་དང་ཉིན་ལྟར་རྩྭ་ལ་བཅགས་  
དགོས་གལ་ཆེ་བ། ནད་རྟགས་སྐབས་བོད་ལུགས་ལ་གཅིན་ཁ་སྟེ་བ་མཐིལ་  
བཞི་ཆ་བ་བྲ་གཉན་གྱི་ཐོར་པ་གསོ་དཀའ་བ་བཞིན་ཕྱི་ལུགས་ནས་གཅིན་  
ཁ་སྟེ་བ་དང་མཐིལ་བཞི་ཆ་བ་ལྷགས་ནད་ཆགས་ན་གསོ་དཀའ་བ་སོགས།  
བོད་ལུགས་ལ་བྱུངས་དང་འདྲེས་ཕྱིར་གྲིན་ཏུ་གསོ་བ་དཀའ་ཞེས་གསུངས་  
པ་བཞིན་ཕྱི་ལུགས་ནས་ནད་དེ་བཞིན་གསོ་དཀའ་ཞིང་གཙང་མ་དྲག་ཕྱིར་  
བཅོས་ཐབས་མེད་པ་བཅས་སོ།།

# ༡། བྱམ་ཤེད་དང་གྲང་གཞིར་སྒྲན་བཅོས་ བྱས་རྗེས་སེང་དྲག་ཕྱིན་པའི་ལོ་རྒྱུས།

སྒྲན་པ་པར་གཡང་འཛོམས་སྤྱིར་སྒྲན་ཁང་།

སྤྱིར་སྒྲན་ཁང་ནས་བྱམ་ཤེད་དང་གྲང་གཞིར་སྒྲན་བཅོས་མཁུ་མཐུད་  
བྱས་ནས་ཐ་མ་སེང་དྲག་ཕྱིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཞུ་རྒྱུར།

ཕུན་ཚོགས་ཤི་ལོ་༦༠ གྲོ་དག་ནང་སྤོད། རང་བཞིན་བད་  
ཀན། རྒྱན་ཅ་མ་ཅ། བྱམ་ཤེད་ནད་གཞི་བྱུང་ནས་ལོ་གསུམ་དང་ཟླ་  
བ་གཉིས་ཕྱིན་ཡོད། ལོ་གཉིས་བར་རྒྱ་སྒྲན་བཏང་ནས་ད་དུང་བྲག་ཚད་  
མང་དུ་འཕར་བཞིན་ཡོད་པར་བརྟེན་༧༥ ཟླ་༦ ཚེས་༡༦ ནས་བོད་སྒྲན་  
འགོ་འཛུགས་ཞུས་པ་ཡིན། ཐོག་མར་བྲག་ཚད་༡༩༠ དང་གྲང་འཛོགས་  
སྤང་དུ་ལྷུང་ནས་གཅིན་པར་དཀའ་ངལ་ཆེ་བ་དང་གཅིན་སྟེ་མེད།

རྒྱ་རྒྱུན་ནི་རྒྱུང་དུས་ནས་ཆང་རག་དང་ཇ་གར་ཆོལ་མར་ལ་དགའ་  
ཞེན་ཆེ་བ་དང་ཡུལ་གྲང་བའི་སར་རྒྱན་རིང་གནས་པ་སོགས་ཀྱིས་ནད་གཞི་  
འདི་ལྟར་སོག་འདུག དབྱེ་བཞི་བྲག་གས་ཆེ་བའི་བྲག་རྒྱུང་ཡིན། ནད་  
ཏགས་ནི་བྲག་ཅ་འབྱར་ལ་མཉན་ན་གྲིམས་གས་ཡོད་པ་མཁུ་ཅ་རུང་སྤོད་

པ། ལྷན་ལྷན་མགོ་བརྒྱུད་སྡོད་པ་དང་བྱང་བསྐྱེད་པའི་སྤྱང་བ། བྱང་  
 དང་སྟོད་རྒྱུད་མི་བདེ་བ། སྐབས་རེ་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ། ལྷང་ལག་  
 དང་མཛེད་པ་ན་བ། མིག་རབ་རིབ་བྱེད་པ་སོགས་ཡོད། བཅོས་  
 ཐབས་ལས་ཟས་སྟོད་སྐྱེན་དཔུང་བཞི་ནས་ཐོག་མར་ཟས་ནི། ཟས་རྒྱན་  
 དུ་ཆང་རག་མཆོམས་བཞག་པ་དང་ཇ་གར་ཆོལ་སྒྱུ། མར་སྡོམ་ཆོལ་  
 ཆུ་སོགས་ཉུང་དུ་བཏང་ཡོད། སྟོད་ལམ་དགུན་དུས་ཡུལ་གྲང་བའི་སར་  
 འཛེམ་བྱ་བྱས་པ། ལུས་ཁམས་དྲོད་བཅོས་དང་ཆུ་གྲང་བརྒྱན་གཤེར་  
 སོགས་སྤང་བར་བརྟེན་ཁྲག་ཤེད་སྐྱེན་ལོ་གཅིག་དང་ཟླ་བ་གཉིས་བཟས་ནས་  
 ཐ་མ་ཁྲག་ཆད་  $\frac{110}{20}$  ཐམ་པར་སྦྲེབས་པ་དང་། གྲང་བ་ཡང་ལེགས་  
 བསྐྱེད་ཕྱིན་ཡོད། སྐྱེན་རྒྱན་དུ་ཁྲག་ཤེད་གཅོག་པའི་ཆེད་དུ་ཀོ་བྲི་ $1\frac{1}{2}$   
 དང་ཁྲག་རྒྱུད་ཆུ་འབེབས་རིལ་བུ་ $1\frac{1}{2}$  བཏང་བ། གྲང་གཞི་པ་སེ་  
 འབྲུ་ཉི་དྲུལ་ཡང་བཏང་ཡོད། ཀོ་ཁྲག་མེད་པའི་སྐབས་སུ་རྒྱ་རུ་ $1\frac{1}{2}$   
 དང་ཨ་གར་ $1\frac{1}{2}$  ལྷག་སྟོད་དང་གྲང་གཞིར་པད་རག་མདོག་ལྷན་དང་གུ་  
 ཡུ་ $1\frac{1}{2}$  རེ་མོས་བྱས་ནས་བཏང་བ་ཡིན།  $1\frac{1}{2}$  སྤྱི་ཟླ་ $10$  པའི་ཆོས་  
 $16$  ནས་སྐྱེན་མཆོམས་བཞག་ཡོད། དཔུང་དུ་ཁྲག་ཆད་ཆེ་བའི་སྐབས་  
 སུ་སྟོད་དུ་ཟངས་བུམ་རྒྱུ་པ་དང་། ཁྲག་རྒྱུ་པ། གསེར་ཁབ་ཐངས་  
 གཉིས་བཅས་རྒྱུ་ཡོད།



ཡང་ཁྲག་རྩུང་ནད་དང་གཅིན་སྟི་དག་བརྒྱུད་གང་ལེགས་བྱུང་བའི་  
ལོ་རྒྱུས་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ།

ནད་པའི་མིང་བསོད་ནམས་ནོར་བུ། ལོ་༡༩ ལོ། རྫོང་  
གནས་ཅིན་ཏ་ར་སྤྱིར། རང་བཞིན་བད་རྩུང་། རྒྱན་ཅ་མོ་ཅ། ཁྲག་  
རྩུང་ན་ནས་ལོ་༡༥ མིང་བ་དང་གཅིན་སྟི་ན་ནས་ལོ་༥ བྱིན་ཡོད། ཁྲག་  
རྩུང་དང་གཅིན་སྟི་འི་ནད་གཞིར་ལོ་བཅུ་གཉིས་ཟླ་བ་བཞི་བར་སྐབས་རེ་  
རྒྱ་སྒྲན་བཏང་སྐབས་རེ་བོད་སྒྲན་བཏང་ནས་རྫོང་བཞིན་པའི་ནད་པ་ཞིག་  
རེད། ༧༥ ཟླ་༡༩ ཆོས་༩ ནས་བོད་སྒྲན་འགོ་འཛུགས་ལུས་པ་ཡིན།  
ཐོག་མར་ཁྲག་རྩུང་ཚད་ $\frac{140}{120}$  དང་། གཅིན་སྟི་སྒྱ་ལོ་ཀིས་ (Glu-  
cose) ཚད་གཞི་གཉིས་ལྷག་དང་། སྤ་རོ་ཀིན་ (Protein) ༡༠༠ ལྷག་  
ཡོད། རྒྱ་རྒྱུན་རྩུང་དུས་ནས་ཆང་རག་དང་མངར་སྐྱར་ལ་དགའ་ཞེན་  
བྱེད་པ། ག་མར་ཆོལ་སྒྱུ་མ་ཇ་གར་སྤོ་ཆལ་སོགས་རྒྱན་ལྡན་ནས་བ་  
དགོས་པ། ཉག་པར་ལུས་འབྲུ་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ཆས་སྤབ་པོ་གོན་རྒྱར་དགའ་  
པོ་བྱེད་བཞིན་ལ། མེ་ལ་བསྟོ་འགྱར་ཡང་དགའ་པོ་ཡོད་པ། ནད་  
ཉགས་ནི་ཁྲག་རྩུང་ནད་གཞི་རྒྱུན་པས་གཉིད་ཁྲག་དཀའ་བ། མིག་རབ་  
རིབ་བྱེད་པ། སྤྱིང་ཤུགས་ཆེ་རུ་འགྲོ་བ། སྒྲོ་བུར་སེམས་མ་བདེ་བ།  
ཁ་སྐྱམ་པ། མགོ་ན་བཞིན་གཟེ་འཁྱོམ་ལངས་པ། རྒྱབ་མདུན་གཟེར་  
རྒྱབ་པ། ལག་པའི་སེན་མོ་དང་གདོང་པ་དམར་བ། འཕར་རྩའི་རྒྱ་

བ་སྟོང་ལ་མཚན་ན་ཞན་ཞིང་གངས་མགོ་གསལ་པ། དེ་ཆུ་འཛོམས་ཁ་དམར་  
 ལ་སྟོག་པ། ཀྱུ་ཡ་ངེས་མེད་ལྷ་བ་ཆེ་ཞིང་གསོལ་པ་ཡོད། གཅིན་སྟེ་  
 རྟགས་མཁལ་སྟེད་ན་ཞིང་ལུས་སྟེད་དོད་ཆུང་བ་དང་། གཅིན་ཡང་ཡང་  
 བབས་པ། གཅིན་བཏང་ཆར་ཀྱང་གཅིན་ཡོད་པའི་སྤང་བ་ཤར་བ། གཅིན་  
 བཏང་བུ་ལ་སྤང་མ་མང་པོ་འཁོར་བ། ཀྱང་མཐེལ་ཆ་ཤར་རྒྱག་པ།  
 ལུས་ཁམས་ཉོབ་ལ་ཉིན་མོ་ཉལ་འགྱུར་དགའ་ཞེན་བྱེད་པ། མིག་གཟི་མ་  
 དཀར་པོ་ཡོད་པ། མ་རིགས་དྲག་རྒྱ་དཀར་བ་སོགས་ཡོད། བཅོས་ཐབས་  
 ཟས་སྟོད་སྟེན་དཔུང་བཞི་ལས། ཟས་མངར་སྦྱར་ཆོལ་སྦྱུ་མ་དང་། འབས་  
 དང་སྟོ་ཆལ་ལག་གསོགས་བསིལ་ལ་རྩུབ་པ་ནམས་སྤང་དགོས་པ། སྟོད་  
 ལམ་མེ་ཉི་བསྟོ་རྒྱ་དང་། བརྒན་གཤེར་བཞའ་ཆན་སོགས་སྤང་དགོས།  
 སྟེན་ཁྲག་རྒྱང་བཅོས་པའི་སྟེན་བཏང་བ་དང་ཟུངས་ཁྲག་གསོ་ཐབས་བྱེད་  
 དགོས། རྒྱན་ལྡན་སྟེན་སྦྱར་རྒྱ་རྩ་༡༥། གཅིན་སྟེ་ཨ་རྩ་༡༩། ཨ་གར་༡༥  
 དང་ཨ་གར་༡༥ གཉིས་གང་རྩང་ལྟག་སྟོད་བཏང་བ། སྐབས་རེ་སྦྱར་རྒྱ་  
 ༡༥། གཅིན་སྟེ་ཨ་རྩ་༡༩ དང་སྦྱར་རྒྱ་༦ གཉིས་རེ་མོས། ཨ་གར་༡༥།  
 ཟླ་བ་དྲུག་རིང་བཏང་། དེ་རྗེས་ཟླ་བ་དྲུག་། གཅིན་སྟེ་ཨ་རྩ་༡༩། ཨ་  
 གར་༡༥། བཅས་ཟླ་བ་བརྒྱད་རིང་བཏང་ནས་གཅིན་པའི་གཅིན་སྟེ་ལེགས་  
 བསྐྱེད་སོང་བ་དང་ཁྲག་རྒྱང་ཆད་ $\frac{270}{27}$  སྐབས་རྗེས་ཐེངས་ཁ་ཤས་བཞུས་  
 པས་ཉག་ཉག་བསྐྱེད་པ་སོགས་བྱུང་ཡོད།

༡༡། །མཁས་དབང་ལྷ་སྐྱེན་པ་མཁྱེན་རབ་  
ནོར་བུ་སྒྲིང་ནས་དྲན་པའི་བྱ་མཆིད།།

སྐྱེན་པ་ཆོས་ལོ་མཐར་ཕྱིན།

ཟབ་གསལ་བྱུགས་རྗེའི་ལྷ་ལམ་ཡངས་པ་ལ།།  
མཁྱེན་དང་བརྩེ་བའི་འོད་ཟེར་སྒྲིང་འབར་ཞིང་།།  
གང་འདུལ་འགྲོ་ལ་ཕན་བདེའི་སྒྲིང་བ་སྦྱིན།།  
སྒྲིན་མཆོག་སྐྱེན་གྱི་ལྷ་མར་གསུམ་པས་འདུད།།  
གང་གི་གསང་གསུམ་ཡོན་ཏན་ཕུང་བོ་ནི།།  
རྒྱལ་བ་ཀུན་དང་གཉིས་སུ་མ་དམིགས་ཀྱང་།།  
བྱུགས་བརྩེ་བཀའ་ངོན་རྒྱལ་ཀུན་ལས་ལྷག་པའི།།  
མཚུངས་མེད་ངོན་ཆེན་བཤེས་ནམས་སྦྱི་བོས་མཆིད།།  
མཁའ་ཁྱབ་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་སྒྲིང་རྗེའི་གཏེར།།  
མད་བྱུང་མཆོན་དཔེ་མངོས་པའི་སྐུར་བཞེངས་པ།།  
སྦྱོར་རས་གཟིགས་དབང་བསྐྱེན་འཛིན་རྒྱ་མཆོ་ལ།།

འདིར་ཡང་མི་ཕྱེད་དད་པས་ཕྱག་བགྱིའོ།།  
དེ་ལྟར་མཆོད་པར་འོས་པའི་དེད་དཔོན་ནམས།།  
སྙན་དབྱངས་ཆོག་གི་པད་མོས་རབ་མཆོད་ནས།།  
ཁ་བ་ཅན་ལ་བཀའ་ངོན་ཟླ་མེད་པའི།།  
ཆར་གཙོད་རྗེས་འཛིན་ཀྱན་མཁྱེན་རིག་པའི་ལམ།།  
སྦྱིད་དང་གསོལ་རིག་སྦྱ་བའི་ཤིང་ན་ཆེ།།  
གཤམ་པ་དོན་ལྡན་མཁྱེན་རབ་ནོར་བུ་ཡི།།  
མཛད་རྗེས་མུ་མེད་ཀྱ་མཆོའི་སྒྲོང་ཡངས་ལས།།  
དད་པའི་ཚུ་ཐིགས་ཅམ་ཞིག་སྦྱང་བར་སྟོ།།  
བདག་སྟོ་ཚུ་འཛིན་སྒྲལ་བའི་ཁར།།  
འབྱུང་ལུས་བསྐྱེད་པས་པའི་དབྱར་སྦྱེས་མ།།  
སྙན་དབང་བདུད་ཅི་སྦྱབ་པའི་དཔྱིད།།  
མཇུག་སྟོའི་གྱར་བྱིས་གར་ལ་བཞུགས།།  
གཙུག་ལག་སྦྱ་སྟོར་སྙན་ཅིས་བཟོ་གསོ་ནས།།  
རབ་འབྱམས་སྡེ་སྟོན་རྒྱུད་སྡེ་ཀྱ་མཆོའི་བར།།  
སྦྱིབ་བྲལ་མཁྱེན་རབ་ཡེ་ཤེས་མེ་ལོང་ངོས།།  
གསལ་ཇོགས་ཀྱན་མཁྱེན་ནོར་བུའི་ཉིན་བྱེད་འབར།།

འཕགས་པོད་ཤིང་ན་ཆེ་གཞུང་མདོ་སྤྱོད་མཛོད།  
 གསལ་བསམ་འཆད་ཚོད་ཚོམ་ལ་ཟླ་མེད་པའི།  
 མཆོད་རབ་སྤྱོད་པའི་མེད་གེ་གངས་རིའི་ཁྲིད།  
 སྤྱོད་པའི་འཛིགས་བྲལ་ང་རོས་སྤྱོད་གསུམ་བྱལ།  
 ཐུག་ཅིས་གོང་བྱིར་ལྷོ་ན་སྤྱོད་གུ་རར།  
 སྤྱོད་མཆོད་ཐུག་ཐར་སྤྱོད་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་དུ།  
 གངས་མེད་སྤྱོད་ལྷོ་ན་གདུལ་བྱར་དབང་ཁྲིད་ཀྱི།  
 རིས་འཇུག་འཆོ་བྱེད་འཕགས་པོད་ཀྱན་ལ་ཁེངས།  
 གཡུ་ཐོག་མགོན་གཉིས་བྱང་བྱར་ལ་སོགས་ཀྱི།  
 གསོ་བ་རིག་པའི་བསྐྱོད་པ་སྤྱོད་པ་ལ།  
 མགོན་ཁྲིད་ཆོས་རྒྱལ་ཟླ་བ་བཟང་པོ་དང་།  
 རིགས་ལྷོ་ན་པད་དཀར་ལ་སོགས་དངོས་དང་མཚུངས།  
 འབྲམས་ཁྲིས་གངས་ཅན་གསོ་བ་རིག་པ་ལ།  
 མན་ངག་རྒྱ་མཆོ་བསྐྱེད་པའི་སྤྱོད་པོ་མཆོད།  
 རིས་འཇུག་སྤྱོད་གསལ་སྤྱོད་ལྷོ་ན་པ་རུ།  
 དངས་པའི་གཞུང་སྤྱོད་འཇུག་གི་སྤྱོད་ལ་འཇུ།  
 ཉམ་ཐག་འགོ་ལ་འཆོམ་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི།

འབྱུངས་ཡུལ་འདྲ་དཔེ་བསྐྱེས་པ་དོ་མཆར་བ།  
 གསེར་གྱི་སྒྲིམ་ཞེས་བྱ་མཛད་པའང་།  
 སྐལ་ལྷན་ཡིད་ལ་དགའ་བདེའི་ཆོམ་བྱེད་དོ།  
 གཏུར་ཅུའི་བགང་ཚུལ་བྱང་བུར་ནམ་གཉིས་ཀྱི།  
 བཞེད་པ་སྒྲིམ་ཆོག་རང་ལུགས་ལག་ལེན་གྱི།  
 གཞོན་ནུ་ངག་རྒྱན་ཞེས་བྱའི་ནོར་བུ་མཆོག།  
 བདག་ཅག་ཤིངས་པའི་བསྐྱལ་བ་འཕྲོག་པར་བྱས།  
 དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་ཀྱི་བཛྲིད་བྱ་ཚྲིད་བྱེད་ནམས།  
 མ་འདྲེས་སྐྱེ་བཅུད་སོ་སོར་དགར་བཞི།  
 ཐིག་ལེ་ཚྲོགས་པའི་སྒྲིག་མོ་རྣམས་པ་ཡི།  
 ཐུབས་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས་མཆར་ལྷན་པ།  
 བདུད་ནད་གཞོམ་པའི་སྒྲིག་གྱི་སྦྱར་བ་ཡི།  
 རྒྱས་པའི་ཁུ་ཕན་མ་ལུས་སྦྱོགས་གཅིག་དུ།  
 བསྐྱེས་པའི་དྲངས་གསལ་རྒྱབས་ཀྱི་ཕྱིང་བ་མཆོག།  
 རྗེས་འདྲུག་སྐལ་ལྷན་ཡིད་ཀྱི་མཆོ་མོར་བསྐྱེལ།  
 མདོར་ན་བྱེད་ལ་བསྒྲིད་པའི་མེ་ཉིག་ཕྱིང་།

མཁའ་ལ་འཕེན་པར་ཕྱག་སྟོང་ཅན་ཡང་ངལ།  
 ལུ་མེད་སྟོར་ན་སྐྱུན་སྟོང་ཅན་ཡང་འབྲལ།  
 དེས་ན་བསྟོད་སྤྱིན་ཀྱ་མཆོ་ངང་གིས་འདུ།  
 གསེ་རིག་སྤྱན་གྱི་ཁ་འབབ་ནམ་བཞིའི་རྒྱན།  
 འགོ་ཁམས་ཀྱ་མཆོའི་བཅུད་དུ་འབྱེལ་བ་ལས།  
 རི་སྤྱིད་འགོ་བ་གནས་པ་དེ་སྤྱིད་དུ།  
 མི་ཟད་ཕན་བདེའི་གསེས་སུ་གནས་གྱུར་ཅིག།  
 ཆོས་ཞོར་དགེ་བཅུའི་དཔལ་རྒྱས་འཕགས་ཡུལ་གྱི།  
 རྗེས་འཛིན་སྤྱན་དང་གྲང་དོར་འབྱེད་པའི་ཅིས།  
 ལུས་ཅན་སྦྱེ་འགོའི་ཕན་བདེའི་ཁང་ཆེན་པོ།  
 མྱིང་འདིར་མི་ཉམས་དར་ཞིང་རྒྱས་གྱུར་ཅིག།

ཅེས་མཁས་དབང་ཐ་སྐྱོན་པ་མཁྱེན་རབ་ཞོར་བྱུ་མཆོག་གིས་ནས་དྲན་པའི་  
 ཞུ་མཆིད་ཅེས་པ་འདི་རབ་གནས་ས་སྟག་ལོའི་སྤྱིན་ཆེའི་དཀར་ཕྱོགས་རྒྱལ་བ་གསུམ་པའི་ཉིན་ཆོ་  
 བཞི་སྤྱན་པ་ཆོས་ལོ་མཐར་ཕྱིན་ནས་དོན་ལྡན་མྱིང་དུ་བྲིས་པ་དགེ་ལེགས་འཕེལ།

# ༡༡། ། ལ་ལ་སྤྱི་ཀྱིས་འཇམ་གཅིན་སྟེ་སྟོར་ མདོ་ཙམ་སྤྱིང་བ།

སྟན་པ་བརྟན་འཛིན་ནམ་གྲོལ།

དེང་སྐབས་འཇམ་བུ་སྤྱིང་ནང་ཟས་སྤྱོད་ལོག་པ་དང་། བད་  
ག་རྒྱས་པ་འཇམ་ག་རྒྱགས་པ། གཡེ་མེད་འདུག་དགས་པ་སོགས་པའི་རྒྱུན་  
གྲིས་གཅིན་སྟེ་ནད་གཞི་འཕེལ་བསྐྱེད་རྗེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པ་དང་ལྷག་པར་  
དུ་རྒྱ་གར་ནང་དེ་བས་མང་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད་གནས། ཉེ་འཆར་རྒྱལ་སྤྱིའི་  
འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་(W.H.O)གིས་སྤྱི་ལོ་ཉེས་ལྷར་འཇམ་སྤྱིང་ཡོངས་  
ནས་རྒྱ་གར་ནང་གཅིན་སྟེ་ནད་པ་མང་སོས་དང་འཕེལ་བསྐྱེད་ཆེ་སོས་  
འགྲོ་བཞིན་པ་ནི། གསལ་བསྐྱགས་ཡིག་ཆ་གཞི་བཟུང་རྒྱ་གར་ནང་སྤྱི་  
ལོ་༡༩༧༥ ནས་༡༩༧༥བར་གཅིན་སྟེ་ནད་པ་ས་ཡ་༡༩.༥ ནས་ས་ཡ་༥༧.༣  
འཕེལ་བསྐྱེད་འགྲོ་གནས་དང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་ཆོགས་ཀྱིས་རྒྱལ་ཁབ་  
སོ་སོའི་གཅིན་སྟེ་ནད་པ་མང་ཉུང་ལ་དམིགས་ནས་རྒྱལ་ཁབ་བརྒྱུད་ཐོ་  
གཞུང་ནང་རྒྱ་གར་དང་། རྒྱ་ནག ཨ་རི་གསུམ་ཐོག་མའི་གས་སུ་  
ཡོད། རྒྱ་གས་མཚུངས་ཉེ་འཆར་སྤྱི་ལོ་༡༩༧༥ ཟླ་༡༣ ཆོས་༡༩ རྒྱལ་



སྒྲིལ་གཅིན་སྒྲིལ་ཉིན་མོར་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ཚན་རིག་སྒྲུན་ཁང་དུ་ཚོགས་  
 འདུའི་སྐབས་སྒྲུན་པ་སི་རི་ནད་རེ་གི་ ( Dr. Srinath Reddy) ཡིས་རྒྱ་  
 གར་ནང་གཅིན་སྒྲིལ་ནད་ཏུ་ཅང་གི་འཕེལ་བསྐྱེད་འགོ་བའདི་ཚུགས་གཅིག་  
 ནས་རང་རང་སོ་སོའི་པ་མའི་བརྒྱུད་ཡོང་ཡང་གཙོ་ཆེ་དེང་སྐབས་སྒྲིལ་གས་  
 ནང་ཟས་སྦྱོད་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་འགོ་བའི་རྒྱུན་ལ་བཞག ཁོང་གིས་  
 ཁོང་ཁྱེར་དང་ཁོང་གསེབ་གཉིས་ཀྱི་བར་གཅིན་སྒྲིལ་ནད་པ་མང་ཉུང་གི་བྱད་  
 པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཡང་བརྗོད། ཡིན་ནའང་སྒྲུན་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད་  
 མཁས་པ་ཚོས་ནན་ཏན་གྱི་ཐུགས་འཁུར་བཞེས་རྒྱུར་དེང་སྐབས་གཅིན་སྒྲིལ་  
 དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲ་གཉན་ནད་ཀྱི་ཚད་གཞི་འཕར་བ་དེ་ཡིན། མིག་ཁར་  
 བ་དང་། མཁལ་སྦྱོན། སྒྲིལ་ནད་ལ་སོགས་པ་ནད་མང་པོ་ཞིག་གི་  
 རྒྱུན་གཙོ་བོ་གཅིན་སྒྲིལ་རང་ཡིན་པ་དང་ཕྱི་ལུགས་ངོས་ནས་བྲག་མངར་ཆད་  
 གཞི་གཙོག་ཐབས་དང་ཟས་སྦྱོད་བསྐྱེད་ཐབས་མ་གཏོགས་དམིགས་སུ་སྒྲུན་  
 བཅོས་མེད་པར་བརྗོད།

རང་ལུགས་པོད་སྒྲུན་ངོས་ནས་བཞད་ན་གཅིན་སྒྲིལ་ནད་ལ་བོད་སྒྲུན་  
 གྱིས་ཕན་བསྐྱེད་ཡོད་པ་མ་ཟད་དུས་ཐོག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་ན་སེང་  
 དག་ཀྱང་འགོ་གི་ཡོད། དེ་ལྟ་སྒྲུན་པ་སྒྱུ་བགྲེས་མང་པོས་གཅིན་སྒྲིལ་ནད་

ལ་པོད་སྐྱེན་གྱིས་ཕན་བསྐྱེད་ཆེ་བའི་གསུང་རབས་དང་རིམ་པ་ཐེབས་པར་  
 བརྟེན་སྦྱི་ལོ་ ༡༩༩༦ ཟླ་ ༩ པར་པོད་སྐྱེན་ངོས་ནས་གཅིན་སྟིའི་ཉམས་  
 ཞིབ་གནང་རྒྱ་ཐག་གཅིད་བྱུང་བས་ད་ཆ་བྱེད་མུས་ཡིན། ཡིན་ཡང་  
 སྐྱེན་པ་སྦྱོ་བཀའ་འགའ་ཤས་དབར་གཅིན་སྟི་ནད་འདི་ཕྱི་ལུགས་ཀྱི་ ཏ་ཡ་  
 སྦྱི་གྱིས་ (Diabetes) ཞེས་པ་འདི་ཡིན་མིན་ལ་རྟོག་སྒྲེང་དང་དགོངས་ཚུལ་  
 མི་འདྲ་བ་ཁ་ཤས་ཡོད་གི་འདུག་པས། ཁ་ཅིག་གིས་ནད་རྟགས་ཅམ་  
 མཚུངས་ནས་གཅིན་སྟི་མིང་བཏགས་ན་ཐལ་དགས་པ་དང་དེ་མཚུངས་  
 ཉམས་ཞིབ་གནང་ཆེ་འབྲས་བུ་སྒྲིན་དཀའ་བའི་དགོངས་འཆར་དང་། ཁ་  
 ཅིག་གིས་གཅིན་ཁ་སྟི་བའམ་དུས་མིན་གཅིན་པ་གངས་མང་ཤོར་བ་ཁོ་ན་  
 གཅིན་སྟི་ངེས་ཆོག་དུ་འཛོག་ན་མཁལ་མའི་ནད་རིགས་མཐའ་དག་ཀྱང་  
 གཅིན་སྟིའི་ནད་དུ་བསྐྱེད་གོས་པ་དང་། ཡང་ན་གཅིན་པ་སྟི་བ་མེད་ན་  
 གཅིན་སྟིའི་ནད་མེད་དམ་ཞེས་པའི་བསམ་ཚུལ་ཡང་ཡོད། སྦྱིར་གཅིན་  
 སྟིའི་ངེས་ཆོག་གཡུ་ཐོག་དགོངས་རྒྱན་ནང་གསལ། དུས་མིན་དུ་གཅིན་  
 གངས་མང་བྱུང་བའི་ནད་ཀྱི་མིང་ཞེས་གསུངས་ཡོད་པས། ཁ་ཤས་  
 ཀྱིས་གཅིན་སྟི་ཞེས་འབོད་དུས་གཅིན་ཁ་སྟི་བ་གཅིག་པོ་མིན་ནམ་དགོངས་  
 སྟིད། ཡང་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ ཏ་ཡ་སྦྱི་གྱིས་ལ་ནད་རྟགས་གཞན་མང་པོ་ཡོད་

བས་གཅིན་ཁ་སྒྲིབ་ཁོ་ན་བཞིན་པ་ཡ་མཚན་འཛོར་སྤྱད། ཡིན་ཡང་  
 གཅིན་སྒྲིབ་ཞེས་པ་འདི་ནད་དེའི་མིང་གི་ཐ་སྙད་ཅམ་མ་གཏོགས་ནད་ཚང་  
 མ་ལ་བྱབ་པ་ཨེ་ཡིན་བསམ། དེང་སྐབས་སྒྲན་པ་ཁ་གས་ཀྱིས་གཅིན་  
 སྒྲིབ་ལ་ཁྲག་མངར་ཞེས་བཞིན་ལྷགས་ཀྱང་ཡོད། དཔེར་ན། སྤྱེ་ལྷགས་  
 རོས་ནས་གཅིན་སྒྲིབ་ཏུ་ཡ་སྤྱེ་ཀྱིས་མེ་ལི་ཀྱས་ (Diabetes Mellitus)  
 བཞིན་ཀྱང་། འདི་ནད་ཀྱི་མིང་གི་ཐ་སྙད་ཅམ་མ་གཏོགས་ནད་ཡོངས་  
 ལ་རོས་འཛོན་བྱེད་ཀྱི་མེད། ཏུ་སྤྱེ་ཀྱིས་མེ་ལི་ཀྱས་འདི་སྤར་སྒྲིབ་རིག་  
 (Greeks) སྤྱད་ནད་ཏུ་སྤྱེ་ཀྱིས་ལ་མར་ཐོན་པའམ་འཛོགས་པ་  
 དང་། མེ་ལི་ཀྱས་འདི་སྤྱང་འདྲ་མངར་བ་ལ་གོ་བ་དང་། ཨ་ཡུར་སྤྱེ་  
 ད་ནད་ལའང་ (Madhu Meha) ཞེས་སྤྱང་འདྲ་ལ་གོ་བ་ཡིན་དུས། ང་  
 ཚོས་གཅིན་སྒྲིབ་ཞེས་བཞིན་དུས་སྤྱིར་བད་ཀན་ས་སྤྱིར་རང་བཞིན་ཞིག་ལ་  
 ཆ་བཞག་པའི་མཁལ་སྤང་གཉིས་གྲང་གཞི་ཡིན་སྐབས། དེའི་སྒྲོབས་  
 ཤོར་ནས་གཅིན་ཁ་སྒྲིབ་མ་ཟེན། སྤྱད་ལས། གཅིན་གྱི་ཤུལ་ལ་སྤྱང་  
 མའི་ཚོགས་ཀྱན་འདུ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གཅིན་གྱི་ཤུལ་ལ་བད་  
 ཀན་ས་སྤྱིར་རང་བཞིན་འཕེལ་བའི་དབང་གིས་མངར་ཆའི་རིགས་ཡོད་པ་  
 གསལ་པོ་བསྟན་ཡོད། ཡིན་ཡང་སྐབས་དེ་ཁྲག་མངར་ཚད་གཞི་མཐོ་

ཡང་མཁའ་མ་དེ་ཙམ་སྒྲིན་མེད་ན་གཅིན་ནང་མངར་ཆ་མེ་ཡོང་བ་དང་།  
 ཡང་བྲག་མངར་ཆ་ད་གཞི་དེ་ཙམ་མེད་ཀྱང་མཁའ་སྒྲིན་མེད་ན་གཅིན་ནང་  
 མངར་ཆ་འི་ཆ་ད་གཞི་མང་བ་ཡང་ཡོང་གི་འདུག རྩུགས་མཚུངས་སྒྱུར་  
 གཅིན་སྒྲིན་ནད་པ་ཡིན་ན་ནད་རྟགས་ཆང་མ་ཡོང་དགོས་པ་བྱབ་མི་སྲིད།  
 ནད་པ་སོ་སོའི་ཉེས་པ་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག ཁམས་དང་རང་བཞིན་  
 གྱི་དཔྱེ་བ། རོན་སྒྲོད་གང་རུང་ལ་སྒྲ་གཉན་ནད་པོ་ག་མིན་གཞི་བཟུང་  
 གི་ནད་རྟགས་ཡོང་གི་འདུག རྩེ་ལུགས་དང་རང་ལུགས་པོད་སྐྱེན་གྱི་  
 གཅིན་སྒྲིན་ནད་ལ་སྐྱེན་བཅོས་ཀྱི་དཔྱེགས་ཐད་བྱད་པར་གཙོ་ཆེ་འདི་ག་རང་  
 ཡིན། རྩེ་ལུགས་སྐྱེན་པས་གཅིན་སྒྲིན་ནད་བཅོས་དུས་གཙོ་ཆེ་བྲག་མངར་  
 ཆ་ད་གཞི་འཇགས་ཐབས་མ་གཏོགས་པོད་ལུགས་གཞི་བཟུང་ནད་པ་སོ་སོའི་  
 ཁམས་དང་རང་བཞིན། ཆ་གང་སོགས་ཀྱི་དཔྱེ་བ་བཞག་གི་མེད་སྟབས་  
 ནད་པའི་གསོ་སྒྲོང་ལའང་བྱད་པར་འགྲོ་བྱུ་ཐེ་ཆོམ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན།  
 རྩུད་ལས། བད་གྱུར་ཁ་ཟས་མི་འདུ་དང་ག་འགགས། །གཉིད་ཆེ་  
 ལུད་པ་མང་ཞིང་སྒྱུག་པར་ཀྱེད། །མཁྱིས་གྱུར་པོ་མཆན་སྒྲུང་པ་ཟུག་  
 ཅིང་ན། །ཁ་སྐྱུ་ལུས་ཆ་འབྱུ་ཞིང་རིམས་ཀྱིས་འདེབས། །རྒྱང་  
 གྱུར་སྒྲིང་འཕར་གཉིད་རྒྱང་དབུགས་མི་བདེ། །འདར་གཟེར་ཟས་ལ་

རྩམ་ཞིང་ལུད་པ་མང་། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གཅིན་སྟེེ་བཟོད་དུས་  
 གཅིན་སྟེེ་སྟེན་གཅིག་པོ་མ་ཡིན་པ་རྒྱུ་མཐིམ་བད་ཀན་གསུམ་གྱི་ནད་ནགས་  
 བས་ཆེ་རྒྱུ་ལ་གཞིགས་ནས་སྟེན་བཏང་ན་ཕན་བསྐྱེད་ཆེ་བ་དང་དག་བསྐྱེད་  
 ཡང་སྦྱར་བ་མཐོང་། གཅིན་སྟེེ་ལ་བོད་སྟེན་གྱིས་ཕན་རྒྱལ་མང་པོ་  
 ཞིག་བཤད་ཀྱང་ནད་འདི་དང་ཐོག་ངོས་འཛིན་གྱི་མི་སྤུའི་པའམ་དེ་སྟེ་སྟེན་  
 ལུགས་མང་དག་བསྟེན་གཏུགས་བྱས་ཆོ། རྒྱུད་ནང་། རྩམ་དང་  
 འབྲེས་ཕྱིར་གྱིན་ཏུ་གསོ་དཀའ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་བོད་སྟེན་  
 གྱིས་དག་བསྐྱེད་ཡོང་བ་ད་ཅང་གི་དཀའ་བ་ཡང་མཐོང་།

གཅིན་སྟེེ་ཉམས་ཞིབ་དབུ་འཇུགས་ལྟས་ནས་ལོ་གཉིས་ཙམ་སོང་  
 བའི་ནང་ད་བར་ནད་པ་འགའ་ཤས་ལ་ཕན་འབྲས་ད་ཅང་གི་ལེགས་པ་གསེང་  
 དག་འགོ་བ་ཡང་ཡོད། ཡང་འགའ་ཤས་ལ་ཕན་བསྐྱེད་དེ་ཙམ་མེད་ཀྱང་  
 ལུས་བདེ་གནས་འཆོར་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ནད་པ་ཕལ་ཆེར་གྱི་གི་  
 ལལ་ཀོ་སེ་ལེ་གྱི། ཉི་མོ་གུ་ལེ་པིན་’ (Glycoslated Haemoglobin)  
 ཞེས་པ་རྩམས་ཁྲག་དང་མངར་ཆ་འབྲེལ་བའི་ཆོད་གཞི་གང་ལེགས་འཇགས་  
 སྤུའི་པས་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ཆོན་རིག་སྟེན་ཁང་སྟེན་པ་ཆོས་དགའ་སྟང་  
 དང་ཡག་པོ་ཞི་དག་ཡིན་པ་བཟོད་ལུགས་ལ། ང་ཆོའི་སྟེན་གཞུང་ནང་

ཟུངས་དང་འདྲེས་ཕྱིར་གྱི་གསོ་དཀའ་ཡིན་གསུངས་པ་འདི་ག་རང་ལ་  
 བཞག་ན་འགྲིགས་པ་སྟུམ། ཕྱི་ལུགས་སྐྱོན་པས་(G.H) ཚད་གཞི་འདི་  
 ག་ཚོད་འཕེལ་ན་དེ་མཚུངས་ཀྱི་ཟུངས་སྐྱོ་བ་དང་གསོ་དཀའ་བ། སྐྱ་  
 གཉན་ནད་ཀྱང་ཡོང་ཉེན་ཆེ་བ་བརྗོད། དེར་བརྟེན་གལ་ཏེ་བོད་སྐྱོན་  
 གྱིས་(G.H) ཚད་གཞི་འདི་གང་འཆམས་འཇགས་ཐུབ་ན་འདི་ག་རང་གཟེ་  
 བརྗོད་དང་ཕན་འབྲས་ལེགས་པ་གསུངས་པས། ང་ཚོའི་ངོས་ནས་ཀྱང་  
 གཅིན་སྟེའི་ནད་བཅོས་དུས་ཁྲག་མངར་ཚད་གཞི་གཅིག་པོ་འཇགས་ཐུབ་  
 པ་མ་ཡིན་པ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱ་གཉན་ནད་དང་དེའི་ཚད་གཞི་རྣམས་  
 ལ་ཡང་ནན་ཏན་གྱི་དོ་སྣང་བྱེད་རྒྱ་དགོས་གལ་ཆེ། འོན་ཀྱང་བོད་སྐྱོན་  
 གྱིས་གཅིན་སྟེའི་ནད་གཞི་འདི་མཐའ་ཅིག་དུ་བཅོས་ཐུབ་ཀྱི་རེད་བཤད་རྒྱ་  
 ད་དུང་ཁག་པོ་ཡིན་པས་མཐུད་ནས་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་དགོས་པ་སྟུམ།  
 བྱུངས་གཏུག་ཡིག་ཆ།

- ༡) རྒྱ་བཞི།
- ༢) གཡུ་ཐོག་དགོངས་རྒྱན།
- ༣) The Times of India-25.10.98
- ༤) Oxford Medical Dictionary

# ༡། གསེང་རིག་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བསམ་ གཞིགས་བྱུང་བ་

སྒྲུབ་པ་བཟུང་འཛིན་ཉི་མ།

དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་ལ་ཁ་ཕྱོགས་པའི་དུས་དེར་ཤོད་ཀྱི་  
གསེང་རིག་པའི་མཆན་སྟན་ཡར་ངོའི་ཟླ་བ་བཞིན་གོང་འཕེལ་གྱི་སྐབས་  
མཆོམས་འདི་ནི་སྔོན་ཕྱོག་མེས་པོ་མཁས་དབང་དུ་མའི་སློབ་ཁྲིམས་ཀྱི་སྤྱིར་བཏུང་  
དང་། དཀའ་སྤྱད་འབད་ཚེ་ལ་གྱི་འབྲས་བུ་ཞིག་ཡིན་ལ་རང་ཅག་ཤོད་  
མི་རིགས་ཀྱི་གཟེ་བརྒྱུད་ཅིག་ཀྱང་ཡིན་པ་སྟོན་ག་ལ་དགོས། དེ་ལྟ་བུའི་  
རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་འདི་ཉིད་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་ཉམས་པ་སོར་  
ཕྱུང་གྱི་ལས་འགན་མཐའ་དག་ད་ལྟ་རང་ཅག་ཉམས་ལ་འགན་འཁུའི་  
མཆོམས་དེར་ད་དུང་ཡང་ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྲག་མང་པོའི་ལོ་རྒྱུས་དངས་ཤིང་གཟེ་  
བརྒྱུད་ཀྱི་སློབས་པ་འཁྱེར་ནས་ལག་ལེན་ངོ་མའི་ནང་རིག་པའི་བཞུན་བཟུང་  
ཙམ་དང་ཐ་ན་ཞིབ་འཇུག་གི་སློབ་སྟོན་ཙམ་ཞིག་མེད་ན་སྤར་མི་རབས་  
ཉམས་ལ་དྲིན་རེ་ཕྱུང་ཞིང་བཞུད་འཛིན་གྱི་སློབས་སེམས་ཅི་སྟེ་སྟེ། དེ་

བས་སྐར་སྒྲིལ་གྱི་གཞུང་ལུགས་བཟང་པོ་མི་ཉམས་བརྒྱད་འཛིན་ཐོག་དང་  
 དུས་དང་འཆམ་པའི་ལག་ལེན་འགའ་ཞིག་ཀྱང་ངེས་པར་སྤྲོད་དགོས་པ་  
 དཔེར་ན་རུས་པར་ཆག་གུམ་སོང་ཡོད་མེད། མཁྲིས་པ་སོགས་ལ་དོ་ཆེ་  
 རུང་། དོན་སྤྲོད་ལ་མཆོན་ཐོག་སོགས་ལས་བསྐྱད་འགྲམས་ཇི་སོང་།  
 གྲོ་གཙང་གི་ནད་རིགས་བརྟག་བྱེད་སོགས་ཀྱི་གྲོག་ཁྱད་འཕུལ་འཁོར་འགའ་  
 ཞིག་བོད་ལུགས་སྐྱན་པར་ངེས་པར་དུ་མཁོ་གལ་བསམས། གྲོག་ཁྱད་  
 དེ་དག་གིས་ང་ཆོའི་སྐྱན་བཙོས་རྟོགས་ཞིབ་ལ་གཞིགས་འདེགས་ཀྱི་ཕན་  
 རྐབས་ཆེ་ཞིང་ནད་པའི་རེ་བ་ཡང་སྐྱོང་ཐུབ་པས་མདོར་ན་སྐྱན་པ་དང་ནད་  
 པའི་བར་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཆ་ཉིན་ཞིག་བསྐྱན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ཡང་  
 གྲོག་ཁྱད་འཕུལ་འཁོར་ཞེས་བཞེད་ཆེ་ཉུང་གས་ཤིག་ནས་དེ་ལྟ་བུའི་ལག་  
 ལེན་དག་ནི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་གཏོར་བཞིག་དང་ཉམས་ཆག་  
 འགྲོ་བའི་ཉེན་ཁ་བཞེད་དེ་རང་ཅག་ནམས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཆ་མི་ཆང་  
 བ་མེད་པའི་བསམ་སྒྲིལ་བཀག་བྱ་དེས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་  
 ལ་གཅེས་འཛིན་ཐོག་ནས་བཞེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་དོན་དུ་གསོ་བ་རིག་པ་སྐྱན་པའི་  
 འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཕན་དང་གཞོན་པ་གཟུར་གནས་སྒྲོ་ཡི་དཔུང་བྱའི་གནས་ཤིག་  
 ཡིན་པར་སེམས། སྤྱིར་ནད་གང་ཞིག་བཟོ་རེག་དྲི་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་  
 གཏན་ལ་འབེབས་མི་རུས་པ་མེད་ཅིང་ལག་ལེན་གྱི་རྣམ་གངས་གང་ཡང་



འབྲས་མི་ཚང་བ་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་སྐབས་སོ་སོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཕེལ་  
 བྱས་དང་དུས་རབས་འཕོ་འགྱུར་ནང་བསམ་སྤྱོད་གང་ཡང་ཡོངས་སུ་  
 མཚུངས་ཡུན་དུ་སྤྱོད་མི་ཐུབ་ཀྱང་དུས་རབས་ཀྱི་རྗེས་ཟིན་པ་ཞིག་ངས་པར་  
 དུ་དགོས་པར་སྤང་། འོན་དེང་གི་དུས་འདིར་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་  
 མཚན་སྟན་རྗེ་ཆེ་དང་འདྲ་མཉམ་དུ་བསྐྱོད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པས་དེ་ནི་དུས་རབས་  
 ཀྱི་རྗེས་ཟིན་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། རོ་མ་དེ་ལ་ཐད་ཀར་ལན་ཞིག་  
 འབུལ་བ་དགའ། འོན་ཀྱང་ཞིབ་པར་སྒྲུ་ཡིས་དཔྱད་ན་རྒྱན་ཡུན་མཐོང་  
 ཚོས་སུ་གྱུར་པའི་རྩ་རྒྱུའི་བརྟག་ཐབས་དང་དྲི་བས་བརྟགས་པའི་གནས་  
 སྐབས་དེ་ལས་ནད་སོ་སོའི་རྟགས་གང་ཡོད་གསལ་བར་མངོན་ཞིང་འབྲལ་  
 དུ་གཏན་འབེབས་རྒྱས་པའི་དུས་རབས་ཀྱི་རྗེས་ཟིན་ཡོད་མེད་བྱེད་ལ་ལན་  
 ཞིག་པལ་ཆེར་རྟེན་པ་སྤྲིད། མ་གཞི་ཕྱི་ལུགས་རིག་པའི་ལག་ལེན་ལ་  
 བོད་སྤྱོད་དང་དབྱིངས་ཞུགས་དྲགས་ན་རང་ལུགས་ཉམས་པའི་རྒྱ་རྩ་འགྱུར་  
 མོད། འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་བཞུགས་པའི་དཔལ་ཡུན་རྒྱུད་ཆེན་བཞི་པོ་དེ་ཡང་  
 དུས་གཅིག་དང་གནས་གཅིག་ནས་དོག་པོར་ཐོན་པ་མ་ཡིན་པར་ས་བོན་རང་  
 ལུགས་སྟེང་ཡལ་འདབ་འགའ་ཞིག་གཞན་ནས་སྤངས་ཏེ་ད་གཟོད་མེ་ཏོག་  
 བཞད་ཅིང་འབྲས་བུ་སྤྲིན་པའི་གསོ་བ་གི་ཐོན་ཤིང་འདི་ནི་ད་འཇམ་སྤང་  
 རྩ་མོའི་སྟེང་ན་སྤྲོ་ལྡང་དུ་གནས་པ་མ་ཡིན་ནམ། དེ་ལྟར་རང་ཅག་གསོ་

རིག་གི་བསྟན་པ་འདི་ཉིད་ད་དུང་ཡང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལམ་དུ་བསྐྱོད་དགོས་  
 རྒྱུ་འདུན་པ་ང་ཚོ་ལ་ཡོད་སྟབས་ལྡན་ཤིང་འདི་ཉིད་ལ་སྒྲུབ་ཡང་ཡལ་  
 འདབ་འགའ་འཇུགས་ཐུབ་ན་མེ་ཏོག་བཞད་རྒྱ་མང་ཞིང་འབྲས་བུ་སྒྲིལ་རྒྱ་  
 དེ་བས་ཀྱང་མང་བས་དེའི་ཆེ་ལྡན་ཤིང་གི་ཆེ་ཆུང་བྱེད་ལ་བཞད་ག་ལ་དགོས།  
 དེས་ན་ད་ལམ་གསུམ་རིག་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བསམ་གཞིགས་ཐུང་དུ་དེའི་བྱེད་  
 རྒྱས་“བྱིས་པས་བྱོད་མཆན་མ་ཐོས།”ཏེ་བྱེད་མཆན་ལོག་ཏོགས་ཀྱི་བསམ་  
 གཞིགས་དང་སྒྲིལ་འབྲལ་གྱི་ཆ་འདི་སྟེ་ཅིག་མཆིས་པས་གཟུར་གནས་སྟེ་  
 རྒྱན་ནམས་ཀྱི་བཀའ་སློབ་ལྟ་བུའི་སྟེང་པོར་བྱིས་པ་དག་ལེགས་འཕེལ།

སྒྲུབ་སྒྲུས་པ།

གསུམ་རིག་བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཆན་སྟེང་སྟོན་དུ།

ཕ་རོལ་དཔུང་ཆོགས་ནམས་ལ་མ་འཇིགས་པར།

བསམ་པའི་གོ་མཆོན་ནོན་པོ་སྟོན་ཁུལ་ཡང་།

དོན་དུ་རྒྱལ་ཁ་ལོན་པ་སུ་ཡིས་ཤེས།

# ༡༡། འདྲུག་པ་དགུ་འཛོམས་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད་དོགས་ གཙོད་རལ་གྱི།

སྐར་ཅིས་པ་ལ་སྟོད་ཤེལ་དཀར་ལྗང་དབང་ཆེ་རིང་།

༥༥། རྩོམ་སྤྲི། རྩོམ་པ་ལ་དབང་པ་ལ་ཕྱག་འཆལ་  
ལོ། ཞེས་མཆོད་པར་བཞུགས་པའི་པུལ་དཀར་གཞི་གཙོ་བོ་ནི། འདྲུག་  
པ་དགུ་འཛོམས་ཀྱི་སྐར་ཏེ། དེ་ཡང་དང་པོ་ཡོངས་གྲགས་བོད་ལྗང་༡༡  
ཆེས་༦ ཉིན་ནི་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུས་ཚོད་འདྲུག་པ་དགུ་འཛོམས་ཞེས་  
ཡོངས་སུ་གྲགས་ཤིང་། རང་རེ་བོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ཉིན་གལ་ཆེའི་  
ལས་མ་བྱེད་པར་དུས་ཚོད་འདྲུག་པ་ཞིག་དུ་ངོས་འཛིན་གྱིས། དེ་ལ་བྱེད་  
གསོད་ཆེད་དུ་ནང་དུ་དགའ་ཉེ་ངོ་འཛོམས་ཐོག་སྤྱོད་གཏོང་བ་དང་།  
སང་ཉིན་དེར་འདྲུག་པའི་ཐོག་སྤྱོད་པ་བཟང་པོ་བཟུ་འཛོམས་ཞེས་འདྲུག་པ་ལས་  
ལྷག་པའི་བཟང་པོར་ངོས་བཟུང་ནས་མཐུད་སྤྱོད་གཏོང་བ་དང་། དེ་  
ལ་དམངས་ཀྱི་དག་སྤྱོད་སྤྱོད་འདྲུག་པ་དགུ་འཛོམས་ན། ང་བཟང་པོ་  
བཟུ་འཛོམས་ཞེས་བོད་སྤྱོད་ཡོད།

གཉིས་པ་ཕྱིས་རིག་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན། ངན་པ་དགུ་འཛོམས་  
 ཞེས་པ་ནི་ལོ་གཅིག་ནང་ཟླ་བ་བརྒྱ་གཉིས་ཡོད་ཁོངས་ནས་བོད་ཟླ་༡༡ ཆོས་  
 ༤ ཉིན་ཡིན་པ་དང་། ཟླ་བ་དེ་ཡང་ནག་ཕྱིས་ལྷགས་ཁོ་ནའི་ཟླ་བའི་  
 ཐོག་མ་དཔྱིད་ཟླ་ར་བ་སྟེ་སྟག་གི་ཟླ་བའི་ཆོས་༤ ཉིན། ཉི་མ་ནག་ཆེན་  
 ཞེས་པ་དེ་ཡིན་ལ། དེ་ལོའི་ཐོག་མ་སོང་བས་ངན་ཆེ་བར་གསུངས་པ་  
 ལས་གཞན་ད་དུང་ཡང་ཟླ་བ་རེ་རེ་ལ་ཉི་ནག་རེ་འཆར་བས་ལོ་གཅིག་ནང་  
 ཉི་ནག་བརྒྱ་གཉིས་ཡོད།

གསུམ་པ་དེ་ལྟར་རྒྱ་མཚན་མདོར་བསྡུས་ཤིག་ཞུས་ན། རྩེ་  
 སྤྱིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོའི་གསུང་ཕྱིས་གཞུང་བེ་དཀར་ནང་ལེའུ་༡༡ པ་  
 ས་བདག་ལེའུའི་ཁོངས་ཤོག་གངས་༤༡༡ ཡིག་འཕྲེང་ལྡེ་པའི་ནང་ཆོས་  
 ལ་རྒྱ་བའི་ས་བདག་བཞུན། དེ་ལ་རྩ་ཆོག་དུ། ཉི་མ་ནག་ཆེན་ཞེས་  
 གྲགས་པ། །ཡ་བདུད་དོ་རྩེ་ཐོག་ཕྱིང་དང་། །ས་སྤྱིན་འབར་མ་བྱ་བ་  
 ལ། །བུ་ནི་རྒྱ་དུ་ལ་ཞེས་དང་། །བུ་མོ་འབྲོག་སྤྱིང་རྒྱ་སྤྱིན་གདོང་།  
 དེ་ལོག་སྟག་སྤྱིང་ཐོར་གདོང་དང་། དེ་ལོག་ཀོང་སྤྱིང་བ་ལང་གདོང་།  
 རྒྱུང་བ་བམ་སྤྱིང་འདྲེ་གདོང་བཞི། །ཞེས་ནག་ཕྱིས་རང་ལྷགས་སུ་བྱུང་  
 བའི་ཐོག་མར་སྤྱིད་པ་ཆགས་པའི་དུས་སུ་སྤྱིད་པའི་རྩ་ཆེན་རྩེ་བརྒྱད་རིམ་

བཞིན་བྱུང་བའི་སྐབས་གོང་འཁོད་ས་བདག་པ་ཡ་བདུད་དེ་རྩེ་དང་། མ་  
 ས་སྲིན་འབར་མ་གཉིས་འདུས་པ་ལ་བྱ་ཆ་མིང་སྲིང་ལྟ་བུར་བའི་ཁོངས་ནས།  
 བྱ་ཆེ་བ་རྒྱ་དུས་རི་རབ་ལ། གཡས་བསྐྱོར་གྱིས་བྱ་མོ་ཚུང་བ་བམ་སྲིང་  
 འཆོལ་དུ་བྱིན་པར། བམ་སྲིང་གཡོན་སྐྱོར་བས། དབྱེད་རའི་ཆེས་  
 བདུན་ཉིན་མཛོལ་ཤོར་དུས། ཞེས་ཁོང་སྲུན་གཉིས་དབྱེད་ར་སྟེ་སྟག་  
 གི་ཆ་བའམ། ཡོངས་གྲགས་པོད་ཆ་༡༡ ཆེས་བདུན་ཉིན་ཕན་ཚུན་སྲུན་  
 རོ་མ་ཆེད་པར་མཛོལ་ཤོར་ཞེས་པར། འདོད་པ་སྤྱད་པས་མཛོལ་བཅོག་  
 དེས་ཀྱིན་བྱས་ནས་འབྲས་བུའི་ཐ་སྟེད་དུ། ངན་པ་དགུ་འཛོམས་ཞེས།  
 འོག་རྒྱང་སྟེང་དང་སྟེང་རྒྱང་འོག །ཐད་རྒྱང་འབྲུག་ཅིང་འབྱུང་ལྟ་འབྲུགས་  
 པས་ན། །བཅན་དུག་ལྟ་བུའི་ཉི་མ་འཆར་ཞེས། །ནམ་པ་དགུ་རུ་  
 འདྲན་ན་ཡང་། །ཡང་དག་དོན་གྱི་སྟིང་པོ་རུ། ངན་པའི་མང་ཆོག་  
 དགུ་ཉིད་དམ། །ངན་པ་ཐ་ཆད་མིང་དུ་འདོད། །ཅེས་གནམ་སའི་  
 རྒྱང་དང་། འབྱུང་ལྟ་འབྲུགས་ཤིང་བཅན་དུག་ལྟ་བུའི་ཉི་མ་སྟེ་སྟེ་པོ་  
 ཀྱན་ལ་གནོད་པའི་ཉི་མ་འམ་ཆེས་གངས་དེ་འཆར་བ་ཡིན་ཞིང་། རྒྱ་  
 མཆན་དེ་འདྲར་བཞེན་ངན་པ་གངས་དགུ་རུ་ངོས་འཛིན་རྒྱ་མིན་པར། ངན་  
 པའི་ནང་ནས་ངན་པ་སྤྱག་ཤོས་སམ་ངན་པ་མང་པོ་ཆོགས་པའི་ཉི་མ་ཡིན་

ཞེས་པའི་དོན་ཡིན།

བཞི་པ་དེ་ལ་དངོས་བསྟན་ཆོས་ཆེན་ཡིན་ཡང་ཆོས་ལ་ལ་ཅི་དགོས་  
 བ་ཆོས་གངས་ཀྱི་འགྲོ་ཚུལ་ལས་ལོ་མང་ཆེ་བར་ཆོས་ལ་གི་སྤྱི་ཚུ་ཆོད་  
 གང་ཡིན་ཞིག་ནས་ཆོས་ཆེན་གྱི་དེའི་ཆད་ཅམ་བར་འཆར་ཡུན་ཉིན་ཞག་  
 ། གི་རིང་ངམ་རག་ཅིས་སུ་ལག་འཁོར་ཆུ་ཆོད་ཀྱི་ཅམ་གྱི་ཆད་ཡིན།  
 དེ་བཞིན་གོང་འཁོད་རྒྱ་དང་བམ་སྤང་གཉིས་འདུས་པས་བམ་སྤང་ལ་  
 མང་ལ་ཆགས་ནས། ཟླ་༡༡ ཆོས་༡༤ གྲོད་ཐུམ་སྦྱེས། དེ་ནས་བོད་  
 ཟླ་༡ ཆོས་༡༡ ལ་གྲོད་པ་དེ་དོལ། དེ་བཞིན་བོད་ཟླ་༡ ཆོས་༤ ལ་  
 སྟག་སྤང་དང་མཐོལ། ཟླ་༡ པའི་ཆོས་༡༤ ལ་བྲག་གྲོད་སྦྱེས། དེ་  
 ཟླ་༤ ཆོས་༡༤ ལ་དོལ། ཟླ་བ་༥ ཆོས་༧ ལ་གོང་སྤང་དང་མཐོལ།  
 ཟླ་༤ ཆོས་༡༤ ལ་ཕྱགས་གྲོད་སྦྱེས། ཟླ་༧ པའི་ཆོས་༡༧ ལ་དེ་དོལ།  
 ཟླ་༤ ཆོས་༡༠ ལ་སྤར་ཡང་བམ་སྤང་དང་མཐོལ། ཟླ་༧ ཆོས་༡༠  
 ལ་ཆུ་གྲོད་སྦྱེས། ཟླ་༡༠ པའི་ཆོས་༡༠ ལ་དེ་དོལ་བ་བཅས་ཆོས་གངས་  
 དེ་ཆོར་ཟླ་བ་སོ་སོའི་ཉི་ནག་འཁེལ་བ་ཡིན། ཆོས་གངས་དེ་དག་གི་ནང་  
 ནས་བོད་ཟླ་༡༡ ཆོས་དྲུག་བདུན་བར་ཉིན་མཆན་གཅིག་གི་རིང་ལ་ས་བདག་  
 ངན་པ་ཉི་མ་ནག་ཆེན་དང་། དེ་མིན་པའི་ས་བདག་ངན་པ་གཞན་བརྒྱད་

པོ་བཅས་མཉམ་དུ་འཁེལ་བྱ་ཡིན་པའི་དུས་ཚོད་ངན་ཤོས་ཤིག་ཡིན།

ལྔ་པ་དེ་ལ་གཞུང་ནང་བཤད་པ་ལྟར་དེ་ཉིན་སྤང་བྱ་ནི། གཤིན་  
སོན་བྱ་ལས་དང་། བྱད་པར་ནོར་རྩལ་ཕྱིར་གཏོང་དང་། །དབང་  
རབ་བག་མ་མཁར་ལས་དང་། །དགེ་བཤེས་ཆེ་འདོན་དུར་གཏཔ་ཆོང་།།  
དགེ་ལས་དཀར་པོའི་ཕྱོགས་མི་བྱ། །ཞེས་ངན་པའི་ཐབས་ལ་འདི་དང་  
བརྟུན་དགོས་ཤིང་། དམིགས་བསལ་ལྷ་འབྲས་ལྟར་འཛོམས་པ་གཅེས་  
སོ། ཆོས་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་ལྷ་བ་སོ་སོའི་ལྷ་བཤད་ནང་འཁོད་པ་བཞིན་  
འཛོམས་དགོས་ལས། འོན་ཀྱང་ཉི་ཅག་རྣམས་ལ་གལ་ཆེའི་ལས་མི་  
བྱེད་ཐབས་མེད་བུང་ན། དེའི་སྡོན་ལ་དེ་བཞེད་ཐབས་སུ་མཐུང་གི་ཅེ་  
མོར་གཡག་རྩ་ནག་པོ་དང་། ཤིང་སྒྲ་ལ། དར་དཀར་པོ། བྱི་ནག་  
པོའི་སྤྱ། ཕྱིད་པ་བཅས་བཏགས་ཏེ། མཐུང་གི་རྟེན་པ་ལ་སྤྲུལ་  
བཏགས། དེ་ཉིན་ཞག་ལ་འཆར་བའི་ལོ་རྟགས་གང་ཡིན་དེའི་ཕྱོགས་  
སུ་འཇུགས་ཤིང་རང་གི་ལས་དོན་རྣམས་གྲུབ་མཆོམས་ཕྱིར་བསྟུ་དགོས་  
པ་དང་། འོན་ཏེ་རྣམ་རྟོག་མི་བྱེད་མཁན་དང་། ཡང་རྣམ་རྟོག་ཡིན་ས་  
མི་ཤེས་མཁན་སོགས་ལ་གནོད་པ་མེད་ཅེས་བརྗོད་དཀའ་བའོ།།

༄༅། །ཡེ་ལོ་(ཕྱི་ལོ་) ལས་བརྒྱད་ཅུ་སྐྱེར་  
 དང་། སྒྲེ་འབྲེང་། ལོ་རྟགས། དབང་  
 ཐང་། སྐྱེས་སྒྲེ་བཅས་པ་འཆོལ་ཐབས་ཀྱི་གཤམ་  
 ཅེ་སྒྲོ་གསར་བྱིས་པ་མགུ་བའི་ཅེད་འཛོ།

སྐར་ཅིས་པ་ཨེ་པ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན།

ཅུ་བ། ཡོ་ཡུ་ཐ། སྤངས་དང་རྟོགས་པའི་ཡོན་ཏན་རྫོགས།  
 མཆན་དང་དཔེ་བྱད་ནམ་པར་བཟ།  
 རང་གཞན་དོན་གཉིས་ལྷན་གྲུབ་པའི།  
 བྱབ་བདག་སྒྲ་མར་ཕྱག་འཆོལ་ནས།  
 གཙུག་ལག་འབྱུང་བའི་བསྐྱེར་འགོ་ལ།  
 མེད་ཐབས་མེད་པའི་བཙུང་འགོ་འགའ།  
 རྟོགས་ཕྱིར་གཤམ་ཅེའི་རྗེས་འཇུག་པའི།  
 བཙུང་ཐབས་བྱིས་པའི་ཅེད་འཛོ་སྒྲེང་།

དེ་ལ་ཡེ་ལོ་ཞེས་བྱ་བ། །ཡོངས་གྲགས་སྤྱི་ལོར་འབོད་འདི་ནི།



དོན་དུ་ཡེ་སྟོན་འབྲུངས་ལོ་སྟེ། །འདི་ཉིད་རྟོགས་བྱས་ཅི་ན་པའི། །འབྲུང་  
 ལོ་ཅི་ཐབས་འདི་བཞིན་ཏེ། །དེ་ཡང་ཡེ་སྟོན་རི་མེ་གླུར། །འབྲུང་  
 ཅིས་ཐོག་མར་གསུངས་པ་འདྲ་། །ལོ་འགོ་གིང་བྱི་སྟེ་བ་ཡི། །འབྲུང་  
 འགོ་གཅིག་དཀར་བརྒྱ་བརྒྱད་ཅུའི། །སྟོར་འགོ་ཐོག་མར་ཚུགས་པས་  
 ན། །རང་ཉིད་སྐྱེས་སམ་བཅི་བཞིན་པའི། །ཡེ་ལོ་ལེ་སྟེང་དུ་རི་སོགས་  
 བསྟན། །དེ་ནི་བཅི་འགོ་བྱག་པ་ནས། །རང་སྐྱེས་བར་གྱི་ངོ་ཐོག་ལོ།  
 གཟུགས་འབྲེ་འདས་པའི་ལོ་ཡིན་ནོ། ། ༄ ངོ་ཐོག་ལོ་དེར་བརྒྱ་བརྒྱད་  
 ཅུའི། །འཁོར་ལོས་བགོས་ནོར་འདས་ཟིན་པའི། །བརྒྱད་ཅུ་སྟོར་  
 གངས་ལྷག་མ་དེར། །སྐར་ཡང་མཁའ་རོས་བགོས་པའི་ནོར། །འདས་  
 པའི་སྟེ་འབྲང་ནོར་དེའི་སྟེང་། །གཟུགས་བསྟན་རང་སྐྱེས་སྟེ་འབྲང་  
 ངོ། ། ༄ ལྷག་མ་མིག་གཟུགས་ཀྱིས་ཐོབ་ནོར། །འབྲུང་གངས་  
 འདས་ཟིན་དེ་ལྷག་གིས། །ལོ་རྟགས་དང་ནི་འབྲུང་གངས་ཀྱི། །བྱ་  
 ར་ཟིན་པས་ལོ་འགོས་དང་། །དབང་ཐང་གེས་སོ་སྐར་དུག་ཅུས། ། ༄  
 བགོས་ལྷག་བྱ་གས་ཐོབ་ལྷག་གིས། །སྟེ་འབྲང་བྱ་ར་བཟུང་བྱས་ན། །སྐྱེས་  
 སྟེ་བདེ་ཐག་རྟོགས་པ་སྟེ། ། ༄ དཔེར་ན་ཡེ་ལོ་གོ་བརྒྱད་འདི། །བརྒྱད་  
 ཅུ་སྟོར་དང་སྟེ་བའི་འབྲང་། །དེ་བཞིན་ལོ་རྟགས་དབང་ཐང་སྟེ། །གང་  
 ཡིན་འཆོལ་ན་འདི་ཉིད་སྟེང་། །རི་མེ་གླུ་བསྟན་འབྲུང་མེ་ལྷ། །མིག་

ཡིན་འདི་ནི་རྫོང་ཐོག་ལོ། །རྫོང་ལོ་དེར་བརྒྱ་བརྒྱད་ཅུས། །ཐོབ་  
 རྩོད་འབྱུང་གཟུགས་འདས་པ་ཡི། །བརྒྱད་ཅུ་སྟོར་ཡིན་དེ་ཡི་སྟེང་།།  
 གཅིག་བསྒྲུབ་ད་ལྟོ་བརྒྱད་ཅུ་སྟོར། །སྟག་མ་ཟླ་ཡོན་ཟླ་བ་ལ། །མཁའ་  
 རོས་ཐོབ་རྩོད་མིག་གི་གངས། །འདི་ནི་འདས་པའི་སྟེ་འཕྲེང་སྟེ།།  
 གཟུགས་བསྒྲུབ་སྟེར་བཞིན་བཅི་བཞིན་པའི། །སྟེ་འཕྲེང་ཡིན་རྩོད་བཞོས་  
 ལྟག་གངས། །ཆོས་བྱུང་འདི་ལ་མིག་གཟུགས་ཀྱིས། །ཐོབ་རྩོད་  
 གཅིག་ནི་འདས་ཟིན་པའི། །འབྱུང་གངས་དེ་སྟེང་གཟུགས་བསྒྲུབ་པ།།  
 འབྱུང་གངས་བྱ་ར་བཟུང་བྱ་སྟེ། །སྟག་མ་མེ་ཡིས་ལོ་འགྲོས་དང་།།  
 དབང་ཐང་བྱ་ར་བཟུང་བ་ཡིས། །ལོ་རྟགས་རྟག་དང་དབང་ཁམས་ནི།  
 ས་ཡིན་རྟགས་ལོ་སྟེར་དུག་ཅུས། །ཐོབ་སྟག་ཆོས་འདིར་བྱ་ག་ཡིས།།  
 བཞོས་སྟག་བྱོ་བས་ཕྱེང་འོག་མའི། །བྱ་ར་བཟུང་བས་གཉིས་ནག་ནི།།  
 རྒྱུས་སྟེར་ངེས་ལོ་སྟོགས་ར་གྱི།།

ཀ། ལྟག་གཟུགས་མིག་ཐོབ་སྟག་གིས་བྱ་ར་བཟུང་བྱ་ལོ་འགྲོས་བརྒྱུ་གཉིས།												
བྱ་ར།	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠	༡༡	༡༢
ལོ་རྟགས།	བྱིབ།	ཟླ་བ།	རྟག།	ཡོས།	འབྱུག།	རྒྱུས།	ན།	བྱ།	རྒྱུས།	བྱ།	བྱ།	ལྟག།

ཁ། ལྷ་གཟུགས་མིག་ཐོབ་ནོར་དང་ལྷག་སོ་སོས་བཟུང་བུའི་དབང་ཐང་བུ་ར།

<div> <div>དབང་ཐང་།</div> <div>ལྷག་</div> <div>འཕྱུང་གུང་ས།</div> </div>							
	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧
༡	ཤ	མ	ས	ཅ	ཆ	ག	
༢	མ	ས	ཅ	ཆ	ག	མ	
༣	ས	ཅ	ཆ	ག	མ	ས	
༤	ཅ	ཆ	ག	མ	ས	ཅ	
༥	ཆ	ག	མ	ས	ཅ	ཆ	

ག། ལྷ་བུ་གས་བཞོས་(ནོར་༡-༥ བར།) ལྷག་གིས་བཟུང་བུའི་སྟེ་དགུའི་བུ་ར།

<div> <div>ལྷག་</div> <div>ལྷ་བ།</div> <div>འཕྱུང་།</div> </div>									
	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩
༡	༡	༩	༨	༧	༦	༥	༤	༣	༢
༢	༩	༨	༧	༦	༥	༤	༣	༢	༡
༣	༨	༧	༦	༥	༤	༣	༢	༡	༩

ལྷ་བུ་གས་བཞོས་(ནོར་༦ ཡན་གྱི་བུ་ར།) ལྷག་གིས་བཟུང་བུའི་སྟེ་དགུའི་བུ་ར།

<div> <div>ལྷག་</div> <div>ལྷ་བ།</div> <div>འཕྱུང་།</div> </div>						
	༡	༢	༣	༤	༥	༦
༡	༡	༩	༨	༧	༦	༥
༢	༩	༨	༧	༦	༥	༤
༣	༨	༧	༦	༥	༤	༣

བཅས་པ་འདི་འང་རང་མཉམ་འཛིན་གྲོགས་རེ་འགས་སྐྱལ་ངོར་  
 འབྱུང་ཅིས་སྐྱོར་འགོ་བྱིད་སྐབས་དྲི་གས་སྒྲིའི་ཆེད་འབྲལ་མར་བྱིས་པ་ཅུང་  
 ཟད་སྒྲན་པའི་ཚུལ་དུ་སོང་ན་འདིར་བཅོས་ཀ་ཕྱན་བྱ་བྱས་ཏེ་བཀོད་པ་ལམ་  
 འདིར་ཞུགས་པའི་སྒོ་གསར་རྣམས་ལ་ཕན་པའི་གསོས་སུ་འགྱུར་བའི་རེ་བ་  
 དང་བཅས། རབ་གནས་ས་སྐྱལ་བྱུངས་སྒྲིའི་དཀར་ཕྱོགས་སུ་སྐྱར་བ་  
 དགེ་ལེགས་འཕེལ།

འགྲེལ་པ། <<ཡེ་ལོ་ལས་བརྒྱད་ཅུ་སྐྱོར་དང་། སྒྲེ་འབྲེང་། ལོ་  
 འགོས། དབང་ཐང་། སྐྱེས་སྒྲེ་བཅས་པ་འཆོལ་ཐབས་ཀྱི་གཤམ་ཅེ་སྒོ་  
 གསར་བྱིས་པ་མཁུ་བའི་ཅེད་འཛོ་>>ཞེས་པ་འདི་ཉིད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་མདོར་  
 བསྟུས་འཆད་པར་བྱ་བ་ལ་བཞི་སྟེ།

དང་པོ། ཡེ་ལོ་དང་འབྱུང་ལོ་གཉིས་ཀྱི་ཅིས་འགོ་ངོས་བཟུང་བ།

གཉིས་པ། ཡེ་ལོ་ལས་བརྒྱད་ཅུ་སྐྱོར་འཆོལ་ཐབས་དང་། དེ་ལས་

དུག་ཅུ་སྐྱོར། སྒྲེ་འབྲེང་བཅས་པ་འཆོལ་ཐབས།

གསུམ་པ། དེ་ལས་ལོ་འགོས་དང་། དབང་ཐང་འཆོལ་ཐབས།

བཞི་པ། སྐྱེ་འབྲེང་ལས་སྐྱེས་སྒྲེ་འཆོལ་ཐབས། མཐུག་བསྟུན།

དང་པོ། ཡེ་ལོ་དང་འབྱུང་ལོ་ངོས་བཟུང་བ་དང་། དེ་གཉིས་

པོའི་ཅིས་འགོ་བཤད་པ་ལ།



ལོར་འཛོད་པ་དང་། མ་འབྲུངས་སྤྲོན་གྱི་ཐ་སྙད་ལ་ཡེ་ལོའི་སྤྲོན་ནམ་  
ཕྱི་ལོའི་སྤྲོན་ཞེས་འཛོད་པར་སྒྲུང་།)

འབྲུང་ལོ། འབྲུང་ལོ་ནི་གིང་གི་ནས་ཅིས་པས་ཚུ་ཕག་བར་གྱི་ལོ་ཆུན་  
དུག་ཅུ་དེ་ཡིན་ཅིང་། (འདི་ལ་རྒྱན་དུ་དུག་ཅུ་སྒྲོར་ཞེས་འཛོད་པ་ཡིན་)

ལོ་འགོ་གིང་གི་ནས་འཛོན་དོན་ཡང་། ཐུན་མིན་ལུགས་ལྟར་སྤྲོན་པ་  
འང་མ་དཔལ་གཞོན་རྒྱས་གིང་གི་ལོ་འདིར་ཅིས་སྤྲོན་པ་ཁྲུངས་གཙུག་པོར་

བྱས་ཏེ། ལོ་འགོར་འཛོན་པ་གྲགས་ཆེ། དེ་ལྟ་ན་གིང་གི་འདི་དུས་ཇི་  
ཙམ་ལ་ཡིན་སྒྲུལ་ན། དེ་ནི་ཡེ་ལོ་འགོ་མ་ཚུགས་སྤྲོན་གྱི་ལོ་༡༡ པ་

སྟེ། ཡེ་སྤྲོན་༡༡ པར་ངེས་པས་ཡེ་སྤྲོན་༡༡ པ་འདི་དང་འབྲུང་  
ལོའི་ཐོག་མ་གིང་གི། གཞན་ཡང་། བརྒྱད་ཅུ་སྒྲོར་གྱི་ཐོག་མ་དང་།

སྟེ་འཕྲེང་དང་ལོ། སྟེ་འགོ་གཅིག་དཀར་བཅས་པ་དུས་མཉམ་།

བརྒྱད་ཅུ་སྒྲོར། ཞེས་པ་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་ཅུའི་བསྐྱུས་མིང་ཡིན། དེ་  
ཉིད་སྟེ་བའི་འཁོར་གྲངས་ལས་འབྲུང་བ་ཡིན་ཅིང་། དེ་ཡང་ལོ་འགོས་

བཞི་རེར་སྟེ་བ་གསུམ་རེ་གཅིག་པར་ཅིས་པས་ལོ་ཆུན་དུག་ཅུར་སྟེ་བ་བརྒྱ་  
དང་བརྒྱད་ཅུ་འཕྲེང་གསུམ་དུ་འཁོར་བ་ཡིན་པས་སོ། དེས་ན་བརྒྱ་དང་

བརྒྱད་ཅུ་སྒྲོར་འདིར་དུག་ཅུ་སྒྲོར་གསུམ་ཡོད་ཅིང་། དུག་ཅུ་སྒྲོར་དེའང་  
རྒྱན་དུ་ཕྱིང་བ་དང་མཉམ་དུ་འཁོར་བས་དུག་ཅུ་སྒྲོར་རེས་འཕྲེང་རེ་རྫོགས་

པར་སྟོན་པ་ཡིན།

རང་ཉིད་སྐྱེས་སམ་བཅི་བུའི་ཡེ་ལོ་གང་ཡིན་ངོས་བཟུང་ནས་དེ་  
ལས་བརྒྱད་ཅུ་སྟོར་དང་། སྟེ་འབྲེང་། ཏུག་ཅུ་སྟོར། འབྲུང་ལོ།  
སྐྱེས་སྟེ་གང་ཡིན་འཛོལ་དགོས་ན། ཐོག་མའི་ཆ་རྒྱུན་ནི་ཅི་ཅིས་འགོ་ཚུགས་  
ནས་བཟུང་ངེ་ཙམ་ལོན་པའི་ངོ་ཐོག་ལོ་འཛོལ་རྒྱ་དེ་རེད། (ངོ་ཐོག་ལོ་  
ཞེས་པ་བཅི་བཞིན་པའི་ལོ་ཡིན། རྒྱུན་གཏན་བསྟན་ཅིས་དང་། ལོ་  
རྒྱུས་སྐོས་སུ་འདས་ལོ་བཅད་སྟོང་པ་མང་ལ་སྐར་ཅིས་སྐོས་བུ་བའི་ཆེ་  
ན། ངོ་ཐོག་ལོ་བཅད་སྟོང་པ་ཡིན།)

དེ་ཡང་། ཤེས་ཟིན་པའི་ཡེ་ལོའི་སྟངས་། འབྲུང་ལོ་འགོ་བཟུང་  
བའི་ཡེ་སྟོན་༡༩༧༧ འདི་བསྟན་དགོས། དེ་ནི་འབྲུང་ལོ་འགོ་བཟུང་  
ནས་སྐྱེས་ཏུས་སམ་གང་བཅི་བཞིན་པའི་བར་གྱི་ངོ་ཐོག་ལོ་ཡིན། དེ་  
ལས་གཟུགས་འབྲི་ཞེས་པ་གཟུགས་ཞེས་གངས་ཀ་གཅིག་གི་མིང་གི་རྣམ་  
གངས་ཡིན་པས། གཅིག་འཐེན་ན་འབྲུང་ལོ་འགོ་བཟུང་ནས་སྐྱེས་པའི་  
བར་རམ་བཅི་བཞིན་པའི་བར་གྱི་འདས་ལོ་སྟོན་པ་ཡིན།

དཔེར་ན། ཡེ་ལོ་༡༩༧༩ འདིར་དཔེ་མཆོན་གྱིས་ཡེ་ལོ་འདི་  
བརྒྱད་ཅུ་སྟོར་དང་། སྟེ་འབྲེང་སྐོས་སུ་གང་ཡིན་འཛོལ་འདོད་ན་ཐོག་  
མར་ངོ་ཐོག་ལོ་འཛོལ་བ་སྟེ། ༡༩༧༩+༡༩༧=ཐོབ་༣༩༥ སྟོན་ཐོབ་

ནིས་སྒྲོང་བརྒྱད་བརྒྱ་ལྷ་འདི་ནི་འབྲུང་ལོ་འགོ་ཚུགས་ནས་གོ་བརྒྱད་ལོ་  
(ཕྱི་ལོ་༡༧༧༩) འདི་བར་གྱི་འགོ་བཞིན་པའི་ལོ་གྲངས་སྟོན་ཅིང་། དེ་  
ལས་གཟུགས་འཕྲེ་བས་༡༩༡༧ དེས་ནི་འབྲུང་ལོ་འགོ་ཚུགས་པ་ནས་ད་  
བར་ཁྱིན་ལོ་༡༩༡༧ འདས་པ་སྟོན་པ་ཡིན།

གཉིས་པ། ཡེ་ལོ་ལས་བརྒྱད་ཅུ་སྟོར་འཛོལ་ཐབས་དང་། དེ་  
ལས་དུག་ཅུ་སྟོར་སྟེ་འཕྲེང་བཅས་པ་འཛོལ་ཐབས་བཤད་པ་ལ།

རྩ་བར། རོ་ཐོག་ལོ་དེར་བརྒྱ་བརྒྱད་ཅིང་། འཁོར་ལོས་

བགོས་ནོར་འདས་ཟིན་པའི། ཞེས་པ་ནས། གཟུགས་བསྟན་རང་  
སྟེས་སྟེ་འཕྲེང་རོ། ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། གོང་གི་རོ་ཐོག་ལོ་དེར་བརྒྱ་  
དང་བརྒྱད་ཅུས་བགོས་པས། ཐོབ་ཇི་ཙམ་ཡོད་པ་དེས་ནི་འདས་ཟིན་  
པའི་བརྒྱད་ཅུ་སྟོར་གྲངས་སྟོན་ཅིང་། (དེ་སྟེང་གཅིག་བསྟན་ན་གང་  
ཅི་བཞིན་པའི་བརྒྱད་ཅུ་སྟོར་གྲངས་སྟོན་པ་ཡིན་) བརྒྱ་དང་བརྒྱད་ཅུས་  
བགོས་ལྟག་ལ། སྐར་ཡང་མཁའ་རོ་སྟེ་དུག་ཅུས་བགོས་པས་ནོར་ཇི་  
ཙམ་ཐོབ་པ་དེས་ནི་སྟེ་འཕྲེང་འདས་པ་དང་བཅི་བཞིན་པའི་བརྒྱད་ཅུ་སྟོར་  
དེའི་ནང་གི་དུག་ཅུ་སྟོར་འདས་པ་སྟོན་པ་ཡིན། འདི་ལའང་གོང་བཞིན་  
གཅིག་བསྟན་པས་རང་སྟེས་སམ་བཅི་བཞིན་པའི་ལོ་དེའི་སྟེ་འཕྲེང་སྟོན་པ་  
ཡིན། དཔེར་ན། གོང་གི་རོ་ཐོག་ལོ་༡༩༡༥ དེར་༡༩༡༠ བགོས་པས་



༣༤༣༥ ÷ ༡༤༠ = ༡༥ ..... ༡༣༥ ཐོབ་བཅོ་ལྔ་ནི་འདས་ཟིན་པའི་བརྒྱད་ཅུ་སྟོར་  
གངས་ཡིན་ལ་དེ་སྟངས་གཅིག་བསྒྲན་པས་༡༦ འདིས་ད་ལྟ་བཅོ་བཞིན་པའི་  
ཡེ་ལོ་༡༧༧༩ འདི་བརྒྱད་ཅུ་སྟོར་བཅུ་དྲུག་པའི་ནང་སྟེབས་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད།

བརྒྱ་དང་བརྒྱད་ཅུས་བགོས་པའི་ལྷག་མ་བརྒྱ་སོ་ལྔ་དེར་སྒྲར་སྟེ་  
འཕྲེང་རེའི་འཁོར་ལོ་( དྲུག་ཅུའི་འཁོར་ལོ་འང་ཡིན་ ) དྲུག་ཅུ་ཡིན་པ་དེས་  
བགོས་པས་༡༣༥ ÷ ༦༠ = ༣ ----- ༡༥ ཐོབ་གཉིས་འདིས་སྟེ་འཕྲེང་  
ངམ་བརྒྱད་ཅུ་སྟོར་བཅུ་དྲུག་པ་དེའི་ནང་གི་དྲུག་ཅུ་སྟོར་འདས་པ་སྟོན་པས།  
དེ་སྟངས་སྒྲར་བཞིན་གཅིག་བསྒྲན་པས་གསུམ་བྱུང་བ་འདིས་ད་ལྟ་སྟེ་འཕྲེང་  
གསུམ་པ་སྟེ། ཕྱང་འོག་མའི་ནང་སྟེབས་པ་སྟོན་པ་ལྟ་བུ། དྲུག་ཅུ་  
སྟོར་ཡང་དེ་མཚུངས་སྟོན་པ་ཡིན་ནོ།

གསུམ་པ། ལོ་འགྲོས་དང་། དབང་ཐང་འཆོལ་ཐབས།

རྩ་བར། ལྷག་མ་མིག་གཟུགས་ཀྱིས་ཐོབ་ནོར། །ཞེས་པ་  
ནས། དབང་ཐང་གེས་སོ། །ཞེས་པའི་བར་གྱིས་བསྟན་ཏེ། དོན་ནི།  
གོང་དུ་དྲུག་ཅུས་བགོས་པའི་ལྷག་ཅི་ཙམ་ལུས་པ་དེར་ཉི་མ་སྟེ་བཅུ་གཉིས་  
( བཅུ་གཉིས་འདི་ལོ་འགྲོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ཡིན་པས་སོ་ ) ཀྱིས་བགོས་པའི་  
ཐོབ་དེས་འབྱུང་གངས་ཅི་ཙམ་འདས་པ་སྟོན་པ་ཡིན་( འབྱུང་གངས་འདིར་  
འབྱུང་བ་ལྔ་ལས་མེད་པས་ནོར་བཞི་ཡན་འབྱུང་བ་མི་སྟོང་ ) པས་དེ་སྟངས་

གཅིག་བསྒྲིལ་ལ་རེའུ་མིག་(ཁ) པར་གཞིགས་ཏེ་འབྲུང་གངས་བྱ་ར་བཟུང་  
བྱ་གང་ཡིན་ཤེས་དགོས། ལྷག་མ་དེས་ལོ་འགྲོས་དང་། དབང་ཐང་  
འཆོལ་བྱའི་ལྷག་གངས་སྟོན་པ་ཡིན་པས། དེས་ལོ་འགྲོས་བྱ་ར་རེའུ་  
མིག་(ཀ) པ་བཟུང་ན་ལོ་འགྲོས་གང་ཡིན་རྟོགས་ལ། རེའུ་མིག་(ཁ)  
པ་བཟུང་སྟེ་གོང་གི་འབྲུང་གངས་དང་བསྒྲིལ་ལྷག་གངས་གང་བསྟོལ་བའི་  
རེའུ་མིག་བཟུང་བས་དབང་ཐང་གསལ་བར་རྟོགས་ཐུབ་པོ།

དཔེར་ན། གོང་གི་ལྷག་བཙུ་ལྷ་དེར་ཉི་མས་བགོས་པའི་ནོར་  
གཅིག་བྱང་བ་དེས་འབྲུང་གངས་དང་པོ་འདས་༡༥ ÷ ༡༣ = ༡-----༣  
པ་སྟོན་པས། དེ་སྟེང་གཅིག་བསྒྲིལ་པས་ཐོབ་གཉིས་བྱང་བ་དེས་ཅི་བཞིན་  
པའི་འབྲུང་གངས་སྟོན་པས་རེའུ་མིག་(ཁ) པའི་འབྲུང་གངས་བྱ་ར་བཟུང་  
བས། འབྲུང་གངས་གཉིས་པའི་ནང་ཡིན་པ་ཙམ་སྟོན་ལ་ལྷག་མ་གསུམ་  
དེས་དཀྱུས་ཀྱི་བྱ་ར་བཟུང་བས་འབྲུང་གངས་དང་ལྷག་གངས་བྱ་ར་བསྟོལ་  
བའི་དབང་ཐང་ས་འཁེལ་བ་དེ་ནི་འཆོལ་བྱའི་དབང་ཐང་ཡིན་ལ། ལོ་  
འགྲོས་ཀྱི་བྱ་ར་བཟུང་བས། ལོ་འགྲོས་གསུམ་པ་ལྷག་ཡིན་པ་གསལ་  
བོར་སྟོན་པ་ཡིན། (འདིས་ཡེ་ལོ་༡༩༩༥ འདི་འབྲུང་ལོ་ས་ལྷག་ཡིན་  
པ་བསྟན་ཡོད།)

བཞི་པ། སྐྱེ་སྐྱེ་འཆོལ་ཐབས་དང་། མཇུག་བསྐྱེ།

དེ་ཡང་ཅུ་བ། དབང་ཐང་གེས་སོ་སྟར་དུག་ཅུས། །བཞོས་  
 ལྷག་བྱ་གས་ཐོབ་ལྷག་གིས། །ཞེས་པ་ནས་སྟེ་སྟེར་ངེས་སོ་སྟོགས་ར་  
 གྱི། ཞེས་པའི་བར་གྱིས་བརྟན་ཏེ། གོང་གསལ་དུག་ཅུས་བཞོས་པའི་  
 ལྷག་གང་ཡིན་པ་དེར་བྱ་ག་སྟེ་དགུས་(སྟེ་བ་དགུར་ངེས་པས་སོ་)བཞོས་  
 པས། ལྷག་ཇི་ཙམ་ལུས་པ་དེས་སྟེ་འཕྲང་གཞིར་བཟུང་སྟེ། རེ་བྱ་  
 མིག་(ག)པའི་བྱ་ར་བཟུང་བས་སྟེས་སྟེ་བདེ་ཐག་ཏོགས་པ། དཔེར་  
 ན། གོང་གི་དུག་ཅུས་བཞོས་ལྷག་བཙོ་ཐ་བྱུང་བ་དེར་བྱ་གས་ཐོབ་པས་  
 ༡༥÷ ༧= ༡-༦ ལྷག་མ་དུག་ལུས་པ་འདིས་ནོར་གངས་ ༡ (གོང་གི་སྟེ་  
 འཕྲང་) དང་བརྟན་པའི་རེ་བྱ་མིག་(ག)པའི་བྱ་ར་བཟུང་བས་སྟེ་བ་  
 གཉིས་ནག་ཡིན་པ་སྟོན་པ་ཡིན།

མདུག་བསྟར། དཔེར་ན་ཡེ་ལོ་གོ་བརྒྱད་འདི། ཞེས་པ་ནས་བརྟན་ཏེ།  
 དེ་ལ་ཡེ་ལོ་༡༧༧༩ དཔེར་བཞག་པ་འདི་ཉིད་འབྱུང་ཅིས་ལུགས་ལྟར་བརྒྱད་  
 ཅུ་སྟོར་གང་ཡིན་དང་། དེའི་ནང་གི་དུག་ཅུ་སྟོར་ནང་སྟེ་འཕྲང་དང་། འབྱུང་  
 ཁམས་(དབང་ཐང་)ལོ་འགྲོས་(ལོ་ཏྟགས་)སྟེས་སྟེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་  
 ནི་གོང་དུ་ཅིས་ཟིན་པ་ལྟར། བརྒྱད་ཅུ་སྟོར་བཅུ་དུག་པའི་ནང་ཆོན་དུག་  
 ཅུ་སྟོར་གསུམ་པ་དང་། ཕྱང་འོག་མའི་ས་ལྷག་སྟེས་སྟེ་གཉིས་ནག་ཡིན།  
 ཞེས་པའོ། (འདིར་ནན་བཤད་བྱ་རྒྱུར། འབྱུང་ལོ་འགྲོ་ཚུགས་པ་ནས་

བཟུང་བཟུད་ཅུ་སྒོར་གྱི་འཕྲེང་འདི་འགོ་ཚུགས་པས། ཟུན་པར་འབྱུང་  
 འོ་ན་ད་ལྟོ་དུ་སྒོར་དེ་འདི་འདས་འོ་ན་ད་ འབྱུང་པ་འོ་སྒོ་ལས་འཕྲིན་ལས་  
 བཟུད་ཅུ་སྒོར་འདི་དང་འཕྲེང་བ་དག་པེད་སྤྱད་ཐུབ་ན། ཁོང་འོག་དང་  
 སྒོར་གྲངས་མི་ནོར་བའི་ལེགས་ཆར་མཐོང་བས་འདིར་དམིགས་བསལ་ཅི་  
 ཐབས་འདི་གལ་ཆེར་བཟུང་ནས་བཀོད་པའང་མཐུན་ལྡན་ནམས་ཀྱིས་  
 ལེགས་པར་དཔྱད་པར་འཆོལ།

བཅས་པ་འདི་ཡང་། རང་མཉམ་འཛིན་གྲོགས་སྐྱན་སློབ་འགས་  
 སྤྱལ་ཁོར་འབྱུང་ཅིས་སྒོར་འགོ་སློབ་འཁྲིད་ཀྱིད་སྐབས། རྟོགས་སྐྱ་དང་  
 ཅིས་བདེ་ཡོང་ཆེད་འཕུལ་མར་བྲིས་པ་ཅུང་ཟད་སྐྱན་པའི་ཚུལ་དུ་སོང་བ།  
 སྐར་ཅུ་བར་འགྲེལ་པ་ཐོར་ཆགས་ཤིག་གིས་གསལ་ཚུལ་བྱས་ཏེ་ཡིག་ལམ་  
 དུ་བཀོད་པའང་ལམ་འདིར་ཞུགས་པའི་སློབ་གསར་ནམས་ལ་ཕན་པའི་གསོས་  
 སུ་འགྱུར་བའི་རེ་བ་དང་བཅས། སྐར་ཅིས་པའི་མིང་འཛིན་སྐྱན་སློབ་  
 ཞེ་བ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན་གྱིས་རབ་གནས་ས་སྟག་བྲམས་ཆེའི་དཀར་  
 རྩོགས་སུ་སྤྱར་བ། དགེ་བར་གྱུར་ཅིག

# ༡། །ཆེ་རབས་ལས་ཅིས་ཀྱི་སྐྱོར་ཅུང་ཟད་ བརྗོད་པ་བྱིས་པའི་གོམ་བགྲོད།

སྐར་ཅིས་པ་དགོན་མཆོག་ཆེ་རིང་།

ཆད་མེད་སྟོན་ལམ་བཟང་པོ་ལས་གྲུབ་པའི།།

འཛིག་རྟེན་མིག་གཅིག་འགོ་ནམས་དྲག་སྦྱང་བ།།

འཆེ་མེད་སྟོང་རྗེའི་ལྷགས་བཟང་དཔལ་འཛིན་པའི།།

རྣམ་འདྲན་ལྔ་ཀྱལ་དབང་བསྟན་འཛིན་ཀྱི་མཆོར་འདུད།།

ཅས་མཆོད་པར་བརྗོད་པས་སྟུན་བསུས་ཏེ་སྐབས་བབས་

བོད་ཀྱི་བརྒྱུ་ཕྱག་རིག་པའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་གཙུག་ལག་ཅིས་ཀྱི་རིག་

པ་ལས་གསུངས་པའི་ཆེ་རབས་ལས་ཅིས་ཀྱི་སྐྱོར་ཅུང་ཟད་བརྗོད་པ་ལས་

དང་པོ་ཆེ་ཅིས་བཅུ་མི་རུང་བའི་གང་ཟག་བསྟན་པ་དང་། གཉིས་པ་

བཅུ་རུང་བའི་གང་ཟག་བཤད་པ། གསུམ་པ་ཆེ་ཅིས་མ་ཅིས་པའི་སྟོན་

བཤད་པ། བཞི་པ་ཆེ་ཅིས་ཅིས་པའི་དགེ་མཚན་བཤད་པ། ལྔ་པ་ཆེ་

ཅིས་དངོས་བཅས་ས་བཅད་རྣམ་པ་ལྔའི་ཐོག་ནས་བཤད་པའོ།།

དང་པོ། ཆེ་ཕྱིས་བཅི་མི་རུང་བའི་གང་ཟག་བསྟན་པ་ནི་བེ་དཀར་  
 ཆེ་ཕྱིས་ཀྱི་ལེའུ་ལས། ཆེ་རབས་ལས་ཕྱིས་ཕྱི་བཞི། སྐྱེས་ཆེན་འགྲོ་  
 བའི་དོན་ཕེབས་དང་། །དེ་ལས་ལྷོག་པའི་མ་རུང་བ། །མི་ཡི་ཚུལ་དུ་  
 བཟུང་བ་ནམས། །ཕྱིས་ཁོག་བྱུང་བའི་ཡུལ་མིན་དེ། །ཞེས་པ་ལྟར་  
 སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་ནམས་ནི་ལས་སྟོན་གྱིས་སྐྱེ་བ་བཞེས་པ་མ་ཡིན་པར་འགྲོ་  
 བ་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་ཐ་མལ་བའི་ཚུལ་བཟུང་སྟེ་བྱོན་པ་ཡ་རྒྱལ་བ་སྐྱེ་ཐང་  
 རིམ་བྱོན་སོགས་སྐྱ་སྐྱལ་ནམས་ནི་ནམ་དོག་གི་འཆིང་རྒྱ་ལས་གྲོལ་བས་འདི་  
 དག་ནི་ཕྱིས་གཞིའི་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཡིན།

ཡང་དེ་ལས་ལྷོག་པ་སྟོན་ལམ་ལོག་པའི་འབྲས་བུ་སྟོན་པ་ནི་འགྲོ་བ་  
 སེམས་ཅན་ནམས་ལ་འཆོ་བའི་ཆེད་བསམ་བཞིན་སྐྱེ་བ་བྱངས་པ་དང་། སྐྱེ་  
 བ་སྐྱེ་བྱེད་པས་རྒྱ་འབྲས་སོགས་མི་བཅི་བར་རྒྱན་དུ་གཞན་ལ་གཞོད་འཆོ་  
 ཁོན་བྱེད་མཁན་གྱི་གང་ཟག་དག་ཀྱང་ཕྱིས་གཞིའི་ཡུལ་མིན་ནོ།

གཉིས་པ་བཅི་རུང་བའི་གང་ཟག་ནི་རང་ཅག་སོ་སོའི་སྐྱེ་བོ་ཐ་མལ་  
 བ་བསམ་བཞིན་སྐྱེ་བ་བྱངས་པ་མ་ཡིན་པར་ལས་དབང་གིས་སྐྱེ་བ་བྱངས་  
 པ་ནམས་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་བཅི་དགོས་པ་ཡིན། རང་ཅག་བདེ་བ་འདོད་  
 པ་དང་རྒྱལ་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་གཞན་ཡིན་པས་བདེ་བ་དགོས་ན་རྒྱལ་བསྐྱེད་  
 གྱི་རྒྱ་སྟོང་བ་དང་ཁྱེན་ངན་བར་ཆད་ལས་གཞོལ་ཐབས་བྱེད་དགོས།

གསུམ་པ་ཆོ་ཅིས་མ་བཅིས་ན་གཟའ་སྐར་གདུག་པ་ཅན་དག་གི་རྣམས་  
 བས་ལུས་ལ་ན་ཆ་དང་ཆོ་ལ་བར་གཅོད་སོགས་ཀྱི་དཔྱད་པ་ཡོང་གི་ཡོད།  
 དེ་ཡང་གཞི་ཆོ་རབས་དུ་མ་ནས་བསགས་པའི་ལས་དགེ་མི་དགའི་འབྲས་  
 བྱ་རང་དང་ལྟན་ཅིག་ཏུ་ཡོད་བཞིན་པའི་ཐོག་འཕྲལ་ཀྱི་གཟའ་སྐར་གདུག་  
 པ་ཅན་དང་འཕྲད་དུས་མི་དགེ་བའི་རྒྱ་ལ་མཐུན་པའི་ཀྱི་འཕྲད་དེ་ལུས་  
 ཅན་དག་ལ་མི་འདོད་པ་སྣ་ཆོགས་ཡོང་གི་ཡོད།

བཞི་པ་ཆོ་ཅིས་ཅིས་པའི་དགེ་མཆན་ནི་གོང་གི་དཔྱད་པ་དེ་དག་  
 ལ་ཆོ་ཅིས་ནས་བརྟན་པའི་ཀྱི་སེལ་རིམ་གྱི་དང་། ཐབས་གཏོ་བཅོས་  
 བྱས་ན་རྩོན་ལས་ཀྱིས་རྣམ་པར་སྦྱོན་པ་ཐོག་ཏུ་བབས་ཟེན་ན་མ་གཏོགས་  
 ཀྱི་དཔྱད་ཀྱི་བར་ཆད་ལས་བསྒྲིག་ཐུབ་པ་ཐེ་ཆོ་མ་མེད། དེར་བརྟེན་ཅིས་  
 རིག་གི་ལམ་ནས་ཆོ་གང་གི་བར་ཆད་དཔྱད་པ་དག་བསྒྲིག་པར་བྱས་ནས་ཆོ་  
 འདིར་བར་ཆད་མེད་པར་བདེ་བའི་ངང་གནས་ཐུབ་པོ།

ལྔ་པ་དངོས་གཞིའི་ཆོ་རབས་ལས་ཅིས་ནི་རང་ཉིད་མ་ལས་བཅས་  
 པ་ནས་བབྱང་ནམ་འཁོའི་བར་བདེ་བ་དང་སྤྱད་བསྐྱེད་ཡོང་། བྱ་བ་  
 ལམ་འགོ་འབྱུང་མེན། ལུས་སྒྲིག་བདེ་མེན། སྤྱད་ཀྱི་འཁོར་ལ་  
 བདེ་དོགས་ཤི་ཡོང་། བྱིས་ཀྱི་འབྱོར་གཤམ་སོགས་མ་འོངས་ལུང་སྟོན་  
 བྱེད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་སྐར་ཅིས་དང་ནག་ཅིས་སམ་འབྱུང་ཅིས། དབྱུངས་

ཆར་བཅས་གསུམ་གྱི་ཐོག་ནས་བཅི་བ་ཡིན་པས་དུས་འཁོར་སྐར་ཅིས་ལས་  
 གསུངས་པ་ནི་གཟུང་དང་། ཆོས། སྐར་མ། རྟེན་འབྲེལ། སྦྱར་བ་  
 སོགས་ཀྱི་འབྲས་བུ་དང་། གཟུང་རང་རང་གི་ཁམས་དང་ཡི་གེ་བདག་  
 སྐར་བཅས་ལ་སྦྱར་ནས་སྦྱེས་བྱའི་བདེ་སྤྱད་བཟླ་བ་ཡིན། དབྱངས་  
 འཆར་རྒྱུད་ལས་བརྟན་པའི་བཅི་ཚུ་ལ་ནི་ཀྱན་གཟིགས་དབྱངས་འཆར་ཆེན་  
 མོ་ལས། སྦྱེས་དུས་སྐར་སོགས་ལེགས་བཟླ་སྟེ། །ནམ་ལངས་པ་  
 ནས་བཅས་བར་གྱི། །འདས་པའི་ཚུ་ཆོད་གང་ཡོད་པ། །ཞེས་སོགས་  
 བཅི་བྱའི་སྦྱེས་བུ་དེ་ཐོག་མར་མ་ལས་བཅས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ལོ་དང་། ཟླ་  
 བ། ཞག་སོགས་འཕྲུག་མེད་ཐོག་འདས་དབྱུག་ནས་སྦྱེས་སྐར་སྦྱབ་རྗེས་  
 དབྱགས་བར་བསེལ་དགོས། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཉིན་ཞག་ཕྱགས་གཅིག་  
 ལ་སྦྱེས་བུ་དར་མ་ནད་མེད་དལ་བྲེལ་སྟོམས་པ་ཞིག་གིས་དབྱགས་འཕྲུང་  
 འཇུག་གནས་གཅིག་ཏུ་བཅིས་པའི་གངས་ཉིས་ཁྲི་ཆིག་སྟོང་དུག་བརྒྱ་རྒྱ་  
 བ་ཡིན། དེ་ལྟར་དབྱགས་འཕྲུང་འཇུག་གནས་གསུམ་གཅིག་ཏུ་བཅིས་  
 པའི་གངས་དུག་ལ་ཚུ་སྤང་གཅིག་དང་། ཚུ་སྤང་དུག་རུར་ཚུ་ཆོད་གཅིག་  
 ཚུ་ཆོད་དུག་རུར་ཉིན་ཞག་གཅིག་ཡིན། དེ་འདྲའི་དབྱགས་སུམ་རུ་སོ་  
 གཉིས་དང་ཕྱེད་ཀའི་མཚམས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་དབྱགས་རེ་རྒྱ་བ་ཡིན། དེར་  
 བརྟན་བཅི་བྱའི་སྦྱེས་བུ་དེ་མ་ལས་བཅས་པ་ནས་ངེས་པོ་ཆེད་འཕེན་པ་མ་



རྫོགས་པར་དབྱགས་གངས་ཇི་ཙམ་གཏོང་རྒྱུ་ཡོད་མེད་པ་ཅིས་ཏེ་དབྱགས་  
 དེ་ལས་དུས་དང་ཞག་ཟླ་བ་ལོ་བཅས་སུ་སྒྲིལ་ཏེ་མཐར་ཆེ་ཆད་འགྲུབ་པ་ཡིན།  
 ཆེ་ཆད་བཟོ་ཚུལ་ལ་བཞེད་པ་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཆོགས་ཡོད་དེ་སྔ་དུས་མི་ནམས་  
 ཀྱི་ཆེ་ལོ་ནི་མ་མཐའ་ལོ་བརྒྱ་དང་ཉི་ཤུ་བྱེད་པ་ལྟར་ད་ལྟོ་བརྒྱ་གར་བ་ཆོས་  
 ཅི་སྒྲིལ་ཡོད་འདུག་ཀྱང་རང་ལྷགས་ཆེ་ལོ་བརྒྱ་པའི་དུས་ཞེས་པར་གཞི་བྱས་  
 ནས་བཅི་བཞིན་ཡོད།

འབྲུང་ཅིས་ཀྱི་གཞུང་ནས་བསྐྱེད་པའི་ཆེ་ཅིས་ནི་རང་ཅག་ནམས་དང་  
 གོ་མའི་མངལ་དུ་ཆགས་པའི་ཆེ་འབྲུང་བ་ལྗེའི་བྱེད་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་  
 པ་དང་། བར་དུ་བདེ་མི་བདེ་སྣ་ཆོགས་འབྲུང་བ་འང་འབྲུང་བ་དེ་དག་  
 འབྲུགས་མ་འབྲུགས་དང་མཐུན་མི་མཐུན་སོགས་ལ་བརྟེན་པ། མཐར་  
 འཆི་བའང་འབྲུང་བ་ནམས་གཅིག་རྣམས་གཅིག་ལ་བརྩུས་པ་བཅས་ཐམས་  
 ཅད་འབྲུང་བས་བྱེད་པར་བརྟེན་བྲེའུ་དཀར་པོ་ལས། ལྷགས་ལྷ་མེ་  
 ས་ཤིང་ལྗེ་པོ། །གཙོད་བརྒྱན་དོད་སྲ་གཡོ་བ་ཡི། །མཆན་ཉིད་ལྡན་  
 པ་འདི་དག་གིས། །མ་འབྲུགས་ལས་ནམས་བདེ་བྱེད་ཅིང་། །འབྲུགས་  
 ན་ན་འཆིའི་སྤྱག་སོགས་འབྲུང་། །དེ་ཕྱིར་ཅིས་འདི་གཅས་པར་བྱུངས།།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བཅི་བྱེད་སྐྱེས་བྱ་དེའི་སྐྱེས་ལོ་དང་སྐྱེས་ཟླ་སྐྱེས་ཆོས།  
 སྐྱེས་དུས་བཅས་ཀྱི་ལོ་ཉགས་གང་ཡིན་ངོས་འཛིན་པ་དང་། །དེ་དག་

གི་སྒོ་གཤམ་དབང་སྒྲུང་བཅས་ཀྱི་འབྲུང་ཁམས་དང་། སྤར་ཁ། སྒྲེ་  
བ་སོགས་ཀྱི་འབྲུང་ཁམས་ཕན་ཚུན་མ་བྱུང་གཤམ་བསྐྱར་ཏེ་སྒྲེས་བུ་དེའི་  
མི་ཆེ་གཅིག་གི་བདེ་སྤྱག་བརྟག་ནས་སྒྲིན་ངན་པར་ཆད་ཡོད་རིགས་སྐབས་  
སོ་སོར་བརྟན་པའི་རིམ་གྱི་རིགས་རྣམས་ཚུལ་བཞིན་བསྐྱབ་ཆེ་ངན་ཀུན་གྱི་  
རྣམས་ཞི་ནས་ཆེ་བསྐྱངས་བརྟེན་པར་འགྱུར་རོ།།

སྒྲིམ་པ།  
འཆི་མེད་གོ་ལའི་བྱིན་ལ་གཟུང་སྐར་ཀུན།  
སྐད་ཅིག་མི་དྲག་ཆོག་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ལས།  
འཇིག་རྟེན་བདེ་སྤྱད་འཆར་ཚུལ་བྱུང་བའདུག་ཅེས།  
འདི་ན་སྐྱེང་བས་རྟོངས་པ་ཅི་མཆིས་བཤགས།



